

Narsist / Borderline Partner Rehberi



Zehirli ilişkilerden korunma, zehirli ilişkileri anlama ve zehirli ilişkilerden kurtulma

Derleyen: Mahmut A.

erkekadam.org

İçindekiler

İçindekiler	1
Uyarı	4
Önsöz	5
Narsist Kişilik Bozukluğu	7
Narsist Kişilik Bozukluğu Nedir?	8
Büyükleme Narsizm ve Kırılgan Narsizm	10
Narsist mi Yoksa Bencil mi?	13
Narsist ile İlişki	18
Bir narsist ile olan ilişkiyi, normal bir ilişkiden ayırt etmenin yolları	19
Kırılgan Narsist Bir Kadınla Olduğunuzu Gösteren Kırmızı Alarmlar	23
Kırılgan Narsist Kadınların Kullandıkları Temel Toksik Taktikler	27
Aralıklı pekiştirme (intermittent reinforcement)	28
Kırılgan narsist bir erkekle olduğunuzu gösteren kırmızı alarmlar	34
Partnerinizin Gerçek Bir Narsist Olduğunu Gösteren İpuçları	40
Narsist İstismar Döngüsü	43
Partnerinizin Gerçek Bir Narsist Olmadığını Gösteren İpuçları	44
Partnerinizin Narsist Olup Olmadığını Anlamanıza Yardımcı Olacak Testler	47
İlişkinin Gidişatını Yavaşlatma Testi	47
Kırmızı Çizgi Testi	48
Kendisi Hakkında Konuşma Testi	48
Eleştiri Testi	48
İlişki Geçmişlerini Sormak	48
Bir Narsist Sizi Narsist Olmadığı Konusunda Nasıl Kandırır?	49
Tüm kadınlar Narsist mi? Narsist Mıknatısı mısınız?	51
Yineleme zorlantısı – Repetition compulsion	54
Bir Narsist Mıknatısı olarak “İyi” Çocuk / Efendi Erkek	56
Bir Narsist İle Travmatik Bağlanma Kurduğunuzu Gösteren İşaretler	59
İleri Seviye Narsist Manipülasyonu: Gaslighting	62
Gaslighting Nedir?	63
Size Karşı Sosyal Kanıt Kullanmak	64
Hafızanızla Oyun Oynamak	65
Algı ve Yorumlarınızı Geçersiz Kılmak	67
Utanç Yansıtması	68
Gaslighting yapıldığını nasıl anlarsınız?	69
Bazı Gaslighting Örnekleri	70
Narsistin Partnerini Ailesinden Koparması	71
Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu	77
Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu Nedir?	78

9 Sınırdaki Kişilik Bozukluğu Kriteri	80
Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğunun 4 Alt Tipi	83
Cesaretsiz (Discouraged) Tip Borderline	84
Dürtüsel (Impulsive) Tip Borderline	85
Huysuz (Petulant) Tip Borderline	86
Kendine zarar veren (Self Harming) Tip Borderline	87
Borderline İle İlişki	89
Partnerinizin Borderline Olduğunu Nasıl Anlarsınız?	90
Borderline Kız Arkadaş	95
B Kümesi Kişilik Bozukluklarının Altın Çocuğu	99
Borderline Kadın İle İlişkinin Evreleri	100
Narsist mi Yoksa Borderline mı?	106
Narsist/Sınırdaki Kişilik Bozukluğu İlişkileri Bitirmek	112
Kişilik Bozukluğu Olan Partnerin Zehirinden Arınma	113
Zehirli İnsanlara İkinci Bir Şans Vermeyin	119
Narsisti Affetmek Neden Her Zaman Geri Teper?	121
Narsistin Sizi Yeniden Elde Etmek İçin Kullanacağı Taktikler	125

YASAL UYARI

Bu ürünün telif hakları **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununca** korunmaktadır. Yazarın izni olmaksızın bu kitabın tamamı yada bir bölümü çoğaltılamaz, başka bir yerde yayınlanamaz veya satılamaz. Telif haklarının ihlalinde bu kişilerle ilgili **5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanununun** aşağıda belirtilmiş olan maddeleri gereğince dava açılır.

Copyright © 2023 Tüm Hakları Saklıdır.

Uyarı

Bu kitabın içeriği bilgilendirme amaçlı olup, profesyonel yardım yerine geçemez. Bu kitapta yazan kırmızı alarmları ve davranışları bilmeniz önemli ama kendi başınıza ruh sağlığı teşhisi yapmaya çalışmayın. Siz ya da sevdiğiniz biri bu kitapta bahsedilen belirtilere sahipseniz, bir ruh sağlığı uzmanından yardım alınız.

Önsöz

Narsist, borderline, sosyopat gibi yüksek derecede zehirli insanların üzerinde bir uyarı etiketi olmalı ama maalesef yok. Uzun süredir yaptığım görüşmelerden ve okuduklarımdan çıkardığım, çoğu insan bırakın ilişkiye girerken kiminle dans ettiklerinin farkında olmayı, partnerleri tüm zehirleri ile hayatlarını darmadağın ettikten sonra bile başlarına ne geldiğinin farkında olmuyorlar. Örneğin eski sevgilimi nasıl geri kazanacağım diye bana danışan ama konuşmanın sonunda geri kazanmayı bırak eski sevgilisinden cüzzamlıymış gibi kaçması gerektiğini anlayıp şok olan kaç kişi ile karşılaştım hatırlamıyorum bile.

Kadın erkek ilişkilerinde bir başarı yakalamaya başlayan birçok erkek, tecrübesizliğinden ve başarının verdiği sarhoşluktan, daha yolun başından böyle zehirli bir kadının eline düşebiliyor ve yıllarını kaybedebiliyor. Zira zehirli kadınlar özellikle ilişkinin başlarındaki aşk bombardımanı evresi ile, normal bir kadında hissedemeyeceğiniz bir haz veriyorlar. Bu da toplumda kişilik bozukluğu olan insanlar azınlıkta olmasına rağmen, kadınlarla belli bir başarı yakalayan erkeklerin olması gerekenden çok daha fazla oranda zehirli bir kadınla ilişkiye girmesine neden oluyor.

Bu tür olayları sık gördüğüm için bu konuda bir rehber yazmaya karar verdim. Fakat ruh sağlığı uzmanı olmadığım ve konu ciddi olduğu için, bu konuda uzman ve konuyu fazla tekniğe girmeden iyi bir şekilde anlatan birini çevirmeyi daha uygun buldum. Bu konuda uzun süredir süredir takip ettiğim birkaç uzmandan yararlandım. Örneğin Lise Leblanc gibi alanında uzman bir terapist, hayat koçu ve yazarlardan.

Bu kitabın kimler için?

Tabii ki zehirli bir ilişkide olanlar, partnerinin ya da eski partnerinin narsizm, borderline gibi kişilik bozukluğuna sahip olduğundan şüphelenenler ilk akla gelen grup. Ama benim asıl hedefim, bu kitabın bir çeşit önleyici ilaç olması ve bu tür kişilik bozukluğuna sahip partnerlerle henüz karşılaşmamış insanlar. Zira bu çoğunluk, özellikle kırılgan narsist ya da borderline gibi başta harika bir partner olan kişilerle karşılaştıklarında, bir cennet

bahçesine düşmüş gibi sarhoş oluyorlar ve aslında mayın tarlasında yürüdüklerini anladıklarında ise bu işten geçici de olsa hasarsız çıkma ihtimalleri oldukça azalıyor.

Bu kitaptaki temel bilgileri bilen biri, zehirli bir ilişkiden kendisini koruyabilir ki bu da onu çok büyük bir ızdıraptan ve hatta hayat boyu içine kapanacakları bir cehennemden kurtarabilir.

Bu kitap bilgilendirme amacıyla yazıldı, profesyonel yardım yerine geçmesi için değil. Eğer siz ya da sevdiğiniz biri bu kitapta bahsedilen belirtilere sahipseniz, bir ruh sağlığı uzmanından yardım almanızı tavsiye ederim.

Ve son olarak şunu söyleyeyim, aslına bakarsanız bu tür zehirli davranışların kalıp olduğu bir ilişki içindeyseniz, partnerinizin hangi kişilik bozukluğu kategorisine girdiği sizin için çok önemli değil. Sizin için önemli olan, giderek kötüleşen, zehirli bir ilişkide olmanız. Ve bu da sizin o ilişkiden çıkmanız için yeterli. Sonuçta sizin asıl amacınızın, karşınızdakine teşhis koyup tedavi etmek değil de kendi hayatınızı zehirli insanlardan ve ilişkilerden uzak tutmak olması lazım.

Mahmut Abi

Narsist Kişilik Bozukluğu

Narsist Kişilik Bozukluğu Nedir?

Bu bölümde kısaca Narsist Kişilik Bozukluğunun (NKB) tanı kriterlerini, değişik NKB çeşitlerini ve bu ruhsal bozukluğa nelerin neden olduğunu konuşacağız. Birçok insan, kendilerine ya da başkalarına NKB tanısı koymaya çalıştığı için, bu bölümün sonunda, siz de dahil bir insanın yüksek narsist özelliklere ve eğilimlere sahip olduğuna işaret eden üç ipucundan bahsedeceğim. Ama NKB teşhisini sadece bu konuda profesyonel olarak çalışan psikologlar ya da psikiyatristler koyabilirler.

Bu bölüm, diğer tüm bölümler gibi eğitim amaçlı ve eğer desteğe ihtiyacınız varsa, bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanızı şiddetle tavsiye ederim.

Nüfusun yüzde biri ile yüzde beşi arasında bir oranının NKB olduğu genel kabul gören bir bulgu ama bu rakamın daha yüksek olabileceğini gösteren araştırmalar da var.

Narsist Kişilik Bozukluğu, ilgiye ve hayranlığa olan ihtiyaç, dengesiz insanlar arası ilişkiler, başkalarına yönelik empati yoksunluğu ve kendi önemini aşırı abartma gibi karakteristik özelliklere sahip bir kişilik bozukluğu. Bir insan NKB tanı kriterlerine uymasa bile yüksek seviyede narsist özellikler ve eğilimler gösterebilir. Bu insanın davranışları da oldukça yıkıcı olabilir ama bir narsistin davranışlarının yıkıcılığı, sahip oldukları narsizm tipine ve narsizm spektrumunda nereye düştüklerine bağlıdır.

Narsizmi psikolojik bir özellik olarak düşünürseniz, hepimiz bir dereceye kadar narsizme sahibiz. Bunu IQ gibi düşünebilirsiniz. Eğer IQ testi aldıysanız, IQ'nun zihinsel becerilerinizi ölçen, hafıza, soyut düşünce, mantık, işlem hızı gibi alt kümeler ayrıldığını görmüşsünüzdür. Narsizm için bu alt kümeler büyükenmecilik¹, empati yoksunluğu, benmerkezcilik, ilgi ve hayranlık peşinde koşma, hak sanrısı, başkalarını istismar etme ve insanlar arası ilişkilerde bozukluktur.

IQ konusunda olduğu gibi çoğu insan, narsizm ölçeğinde de ortalama ya da normal sayılan bir yere düşerler. Fakat narsizm özelliklerinde yüksek değerleri olan bazı insanlar, normal kabul edilen alanın dışına düşerler ama normalden daha fazla narsist olsalar bile, narsist kişilik bozukluğu teşhisi almaları için gerekli olan Amerikan Psikiyatri

¹ grandiosity

Birliği'nin Ruh Sağlığı Tanı ve İstatistik El Kitabı² (DSM) kriterlerine uymayabilirler. Bir kişinin NKB teşhisi alması için, DSM'de belirtilen tüm NKB kriterlerine uyması gerekli.

Bu kriterlerden birincisi, yaygın bir byklenmecilik davranışı ve fantezisidir. Bu kritere uyan insanlar sürekli olarak çok özel, üstün ya da eşsiz biriymiş gibi davranırlar.

Bu kriterlerden ikincisi, sürekli olarak kendilerine hayranlık duyulmasına ihtiyaç duymalarıdır.

nc kriter, empati yoksunluğudur yani başkalarının duygularını ve sıkıntılarını efektif bir şekilde anlama kabiliyetlerinin olmamasıdır.

Byklenmecilik, hayranlık ihtiyaı ve empati yoksunluğuna ek olarak kişi, 9 kriterden en az 5 tanesini istikrarlı bir şekilde, davranış kalıbı olarak, göstermelidir. Bu kalıplar, erken yetişkinlikte başlamış olmalı ve değişik bağlamlarda istikrarlı bir şekilde sergileniyor olmalı. Yani bu üç kriter ve şimdi değineceğim dokuz karakteristik özelliklerden en azından beşi mevcut ise, tanı koyma konusunda vasıflı bir profesyonel tarafından kişiye narsist kişilik bozukluğu tanımı konulabilir:

1. Muazzam bir öz önem, kendi yeteneklerini aşırı abartma ve üstün olarak tanımlanma hissi. Bunların kişinin gerçek hayattaki başarıları ile uyuşması gerekmez.
2. Sınırsız başarı, g, ihtişam, güzellik, aşk fantezileri ile meşgul olmak.
3. Eşsiz olduğuna ve sadece diğer eşsiz ya da yüksek statülü insanlarla ilgili olmaları gerektiğine ya da diğer eşsiz insanlar tarafından anlaşılabileceklerine inanmak.
4. Aşırı bir hayranlık duyulma ihtiyaı.
5. Hak sanrısı, hak ettikleri şeyler ve ayrıcalıklı davranış konusunda mantık sınırlarının üstünde bir beklenti.
6. İnsan ilişkilerinin, başkalarını istismar etme, onları amaçlarını gerçekleştirmek üzere kendi çıkarına kullanma.
7. Empati yoksunluğu, başkalarının gereksinimlerini ve duygularını görme ve tanıma konusunda isteksizlik

² American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder

8. Sıklıkla başkalarını kıskanıp durma ve başkalarının da kendisini kıskanıp durduğuna inanma.
9. Kibir ve tepeden bakan davranışlar.

Gördüğünüz gibi bir insana NKB teşhisi koymak için gerekli kriterler var ama daha önce de söylediğim gibi, bir insanın başkalarına zarar verecek, sağlıklı ilişkiler yürütemeyecek derecede narsist özellikler ve eğilimler göstermesi için, NKB teşhisi almasına ya da NKB kriterlerine uymasına gerek yok.

Büyüklenmeci Narsizm ve Kırılgan Narsizm

Genel kabule göre iki tip narsist var. Büyüklenmeci (grandiose) narsis ve kırılgan (vulnerable) narsist. Bu iki narsizm tipinin dışa vurumları çok farklı olsa da, birçok ortak özellikleri var. Bu özelliklerin başlıcaları, birçok bağlamda kendini gösterecek şekilde;

- muazzam bir hak sanrısı,
- dünyanın merkezinde kendileri varmış gibi düşünme veya davranma,
- empati yoksunluğu,
- büyük bir hayran olunma ihtiyacı,
- istismarcı ve manipülatif davranışlardır.

İki tip narsist de insanlar arası ilişkilerde zorluk çekerler ve kişisel sorumluluk hisleri çok azdır.

Büyüklenmeci ve kırılgan narsist arasındaki farklar kafa karıştırıcı olabilirler. Çok yakın bir zamana kadar çoğu insan narsizmi, büyüklenmeci narsizm ile eş görüyordu. Yani böbürlenen, kibirli, gürültülü, duyarsız, kendini beğenmiş bir şekilde dışa dönük, hedefleri ile aralarına giren herkesi ve her şeyi ezip geçen ve üstünlük, başarı, servet ve statü ihtiyacı ile dolu insanlar. Kırılgan narsist kişi böyle biri değil. Bu nedenle insanlar kırılgan narsist ile karşılaştıklarında, kafalarındaki büyüklenmeci narsist imajı nedeniyle, bu insanın narsist olamayacağını düşünüyorlar.

Büyüklenmeci narsistler dışa dönük yani insanlarla sosyal etkileşim ile daha enerjik hale gelen insanlarken, kırılgan narsist içe dönüktür ve insanları hor görürler.

B y k lenmeci narsist, eleştiriye daha dirençli iken, kırılgan narsist her türlü eleştiriye aşırı derecede duyarlıdır.

B y k lenmeci narsist genelde iyimserdir ve en azından aynı böbürlenme dolu hikayeyi 100 kere duymadan önce kısa süreli de olsa e lencelidir. Kırılgan narsist ise kötümser, alaycı bir şekilde savunmacı, kindar, kaygılı ve mızımızdır. İlişkinin başları hariç hiç de eğlenceli olmayan bir insandır.

B y k lenmeci narsist, kırılgan narsiste göre daha az duygusaldır. B y k lenmeci narsistin öfke, kıskançlık ve haset hariç duygu göstermesi nadirdir. Ama kırılgan narsist son derece duygusal olabilir ve genellikle sürekli olarak nasıl mağdur olduğuna dair hikayeler anlatır. Bu hikayeler münakaşacı, savunmacı ve düşmanca olur ve kırılgan narsist gareze ve kine daha fazla meyillidir.

Gördüğünüz gibi iki tip narsizm arasındaki farklar oldukça büyük ve kırılgan narsisti tanımlamak çok zor olabilir zira çoğu zaman kırılgan narsist, utangaç, içine kapanık, depresif ve kaygılı biri gibi görünür. Kırılgan narsistin narsist özellikleri ancak onunla bir süre geçirdikten sonra görünür olurlar. Bunu anladığınız zaman ise sürekli olarak sizi sömürdükleri için, sizin tüm zihinsel kaynaklarınızı, duygusal kaynaklarınızı (bazen finansal kaynaklarınızı) ve enerjinizi çoktan tüketmiş olabilir.

B y k lenmeci narsist, başka birine bağımlı olduklarını asla itiraf etmez ve derin duygulara ilgi göstermez. Bunun tersine kırılgan narsist:

- Çok duyarlıdır ve çok kolay kırılır.
- B y k lenmeci narsiste göre daha fazla i e kapanıktır.
- Herhangi bir başarısızlık ya da travmayla başa çıkmakta çok zorlanır.
- Negatif duygulara daha meyillidir (nevrotik) ve nasıl algılandığı konusunda kendisini yiyip bitirir.
- Yara aldığında, incindi inde veya hayal kırıklığına u radı ında kendine zarar verebilir (b y k lenmeci narsist genellikle başkalarına saldırır).
- Reddedildi inde utanç duyar ve utanç duygularını azaltmak için kendisini reddeden kişinin suyuna gitmeye çalışır.
- Depresyon, boşluk ve işe yaramazlık duyguları ile dolu olabilir.

- Başkaları ile baş edemediğini düşündüğünde, sosyal durumlardan kaçıp gidebilir.
- Hayal kırıklığına uğramaktan korkar ve başkalarına bağımlı olmaktan utanç duyar.
- Onaylanma talebi karşılanmadığında, hiddet dolu öfke patlamaları gösterebilir (ve bunu daha fazla utanç hissetme takip eder).
- Başkalarını suçlamaya meyillidir.
- Kendisinin olması gerektiğini düşündüğü şeyleri kıskanır.

Narsist kişilik bozukluğunun nedeni tam olarak bilinmese de, hem genetik faktörlerin hem de kişinin yaşamının ilk yıllarındaki deneyimlerinin ve eğitimlerinin önemli bir rol oynadığı düşünülmekte. Örneğin ilk çocukluk dönemindeki reddedilme, terk edilme, ihmal edilme ya da istismar NKB gelişimine neden olabilir. Bunun yanında çocukların tepeye çıkarıldığı, başkalarına karşı sorumluluk ve saygı öğretilmeden, sınırlar çizilmeden sürekli olarak övüldükleri yetiştirme şeklinin de potansiyel olarak NKB'ye neden olduğu düşünülmekte.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, NKB'nin biyolojik temellerinin de olduğuna işaret ediyor. Bu çalışmalar, NKB hastalarında ön insular lobda³ daha az gri madde ve genel olarak beyinin başka alanlarında da daha az gri madde olduğunu gösteriyor, özellikle de karar verme, dürtü kontrolü ve planlama gibi fonksiyonları yöneten prefrontal korteks alanında.

NKB'nin etkinliği kanıtlanmış bir tedavisi yok. Ama uzun süreli tedaviler, NKB hastalarının ruh hallerini ve duygularını yönetme kabiliyeti edinmelerini, ihtiyaçlarını daha üretken ve çevrelerindekiyle daha az zarar verecek şekilde karşılamayı öğrenmelerini sağlayabiliyor. Ama bu, beyinleri bu şekilde kablolanmamış olmasına rağmen onların gerçekten empati kazanmalarını sağlıyor mu? Hayır. Ama daha zararsız olmalarını sağlıyor ki bu büyük bir gelişme.

Şimdi sizin ya da bir başkasının ortalamanın üstünde bir narsizme sahip olup olmadığını anlamanızı sağlayacak üç ipucu verelim.

³ Left anterior insula, İnsular lobun limbik sistem ile ilişkisi olduğunu gösteren birçok bilimsel çalışma yapılmıştır. Limbik sistemin tamamı burada işlenmez fakat limbik sisteme destekleyici bir yapıdır.

- 1) Eğer bir insan kendisini, bu konuda uzman birinden teşhis almadan, kendi kendine narsist diye tanımlıyorsa, bu insan büyük ihtimalle narsist değildir. Zira narsist insanlar, öz farkındalıktan yoksundurlar ve narsist olduklarını çok nadir kabul ederler. Öyle ki, bu konuda uzman teşhisi alsalar bile genellikle inkar ederler.
- 2) Bir insanın diğerlerine karşı empatisi varsa, eğer diğer insanların içinde bulundukları durumu hissedip önemseyebiliyorsa, bu insan narsist değildir.
- 3) Sürekli olarak dikkat ve hayranlık peşinden koşuyorsa, her şeyi kendisi hakkında yapıyorsa narsist eğilimleri yüksektir. Örneğin başkası konuşurken hemen hiç dinlemiyorsa, konuşulana kendi deneyimi, istekleri hakkında bir şeye çeviriyorsa.

Narsist mi Yoksa Bencil mi?

“Ben bir narsist miyim yoksa sadece bencil bir insan mıyım?”

“Sevdiğim insan bir narsist mi yoksa sadece bencil bir insan mı?”

Bu soruları çok duyuyorum. Bencil bir insan ben merkezci ve hak sanrılı olabilir. Kendi çıkarına olmadığı sürece sizin için fazla bir şey yapmayabilir ve hatta istediği yere ulaşmak için başkalarının üstüne de basabilir. Ama bencil insanların kullandıkları yöntemler ve motivasyonları, narsist insanlardan çok farklıdır.

Birincisi, kendinizde romantik sevgi kapasitesi görüyor musunuz? Romantik sevgi derken, ilişkinin başlarındaki çekim ve idealizasyon dönemi olan balayı döneminden sonra oluşan güven temelli bağlanmadan bahsediyorum. Başka bir deyişle, bir kişi sizi duygusal olarak çok yükseltmediği zaman bile onu sevebiliyor musunuz? Yoksa aşk ve bağlanma hissetmek için yapay olarak duygusal yoğunluk ve kaos mu yaratmanız gerekiyor?

Bencil bir insanın, başka birine bağlanmak için sürekli olarak kaos, drama ve sürekli olarak istismar edici döngü yaratma ihtiyacı yoktur. NKB hastası ya da yüksek derecede narsist özelliklere sahip biri ise güven temelli bağlar oluşturamaz ve bu insanın ilişki döngüleri çok kısadır. Eğer uzun süreli olarak ilişki içinde kalırlarsa, neredeyse her zaman ilişki paralelinde kaçamaklara girip çıkarlar.

Bencil bir insan da partnerinin paralelinde kaçamak yapabilir ama bencil bir insan yine de sevme kapasitesine sahiptir ve yedekte kaçamaklara ihtiyaç duymadan uzun süreli ilişki yürütebilirler.

İnsanların güven temelli bağlar kurmalarına engel olan başka ruhsal hastalıklar veya travmalar nedenli problemler de olduğunu unutmayın. Ama bencillik kendi başına güven temelli bağ kurmaya engel olmaz.

İkincisi, başka bir insana, siz istediğiniz her şeyi istediğiniz her zaman, sorgulanmadan söyleyip yapabilirken; size sürekli itaat edecek şekilde eğitebileceğiniz, size sürekli hayran olacağı ve sizi memnun etmek için sürekli sizin önünüzde eğileceği bir şekilde “sahip” olmak için müthiş bir ihtiyaç duyuyor musunuz? Narsistin istediği şey bu. İnsandan bir evcil hayvan. Zira narsistin çok erken yaşlarda beyin gelişimi sırasındaki deneyimleri, başka insanların - özellikle anne ve babalarının - öngörülemeyen ya da güvenilmez niyet ve davranışlarından çok korkmalarına neden olur.

Bencil bir insan ne sizi kontrol etmek ister, ne sizi kontrol etmeye ihtiyaç duyar ne de sizden koşulsuz itaat bekler.

Üçüncüsü, zihniniz sınırsız başarı, ihtişam, güzellik ve aşk fantezileri ile mi dolu. Gerçek dünya da değil de zihninizdeki bir fantezi dünyasında yaşıyor gibi hissediyor musunuz? Bir fantezi hayatı, fantezi ilişkiyi ve fantezi geleceği kafanızda canlandırmayı, önünüzdeki gerçek hayata tercih mi ediyorsunuz?

Eğer büyük başarılar gösterirseniz, sürekli olarak bunlarla övünüyor musunuz? Ve sürekli olarak bunlarla övünseniz bile yine de boş, huzursuz ve değersiz mi hissediyorsunuz?

Bencil bir insanın da umutları, hayalleri ve daha fazlasını isteme ile ilgili düşünceleri vardır. Ama sanki mutlulukları ve kimlikleri bunlara bağılıymış gibi bu tür fantezi illüzyonların içine düşmezler. Bu bahsettiğim şey, ince bir çizgi değil. Narsist fantezi dünyası inanılmaz derecede takıntılıdır. Narsistler hemen her zaman, sanki şimdiki zaman yokmuş gibi, bir .çeşit fantezi gelecek planı içinde yaşarlar.

Dördüncüsü, sizden önemli miktarda aşağı seviyede olan insanlarla çevrili olmayı mı tercih ediyorsunuz? Narsist, kontrol etme, manipüle etme, baskınlık kurma ve üstün görünme ihtiyacı hisseder. Kendilerini sürekli olarak daha zeki ve yetenekli görürler ama aynı zamanda sizin üzerinizde başka üstünlükleri olsun da hissederler.

Bencil bir insan sizden üstte olmak ya da sizi kontrol etmek istemez. Yetenekli ya da süper güç sahibi olduğunu düşünmez. Tek istediği şey, yapmak istediği şey neyse onu yapmaktır ve başka insanların yolunda durmasını kabul etmez. Ama bencil bir insan size, bir yakıt kaynağıymışsınız gibi ihtiyaç duymaz, sizi ne olursa olsun kontrol etmesi gerektiğini düşünmez.

Beşincisi, başkalarına karşı empati yoksunluğunuz var mı? Bir insan duygusallaştığında, onun duygularını algılayabiliyor musunuz? Kendinizi onların yerine kolayca koyabiliyor musunuz? Neden öyle hissedebileceklerini anlayabiliyor musunuz?

Eğer birini seviyorsanız, o kişinin duyguları size de bulaşıyor mu? Mesela o kişi mutlu hissettiğinde siz de bir miktar daha fazla mutlu hissediyor musunuz? Ya da mutsuz hissettiğinde bir miktar mutsuz hissediyor musunuz? Acılarını hissedip acılarını hafifletme isteği hissediyor musunuz?

Bencil bir insan kendisini başkalarının yerine koyabilir ve onların acısını hissedebilir ama bunlara aldırmamayı tercih edebilir. Bencil bir insan bazen başkalarının duygularından kendisini korumak veya bunları hissetmemek için kafasını başka şeylere vermeyi ya da bunları görmezden gelmeyi tercih eder. Bencil bir insanda empati vardır ama bencil bir insan bu empatiyi kapamayı tercih eder.

Narsist bir insan ise bir süre sahte bir empati gösterebilir. Narsistin duygu kapasitesi vardır, başkalarının duygularına empati duyma kapasitesi yoktur. Yine unutmayın ki, başka ruhsal bozukluklar da empati yoksunluğuna neden olabilirler. Bu nedenle her empati yoksunu NKB diyemeyiz.

Altıncısı, bencil bir insan kendi bakış açısına yaslanma eğilimindedir ama başkalarının bakış açılarını da anlayabilir. Yanlış yaptığı zaman bunu kabul edebilir. Eğer gerekiyorsa, özür dileyebilir ya da sorumluluk alabilir. Narsist biri ise başkasının bakış

açısını anlamakta çok zorlanır ve yanlış olduğunu bilse bile, ne pahasına olursa olsun kendi bakış açısını korumaya çalışır.

Yedincisi, kendinizi bildiğinizi düşünüyor musunuz yoksa bir maske takıyor ya da onay ve hayranlık kazanmak için rol yapıyor gibi mi hissediyorsunuz? Bencil bir insan kendi benliğine tam bir güven duymayabilir zira biliyorsunuz herkesin belli zayıflıkları, kırılganlıkları ve korkuları vardır. Ama bencil insanlar düzenli olarak yalan söylemezler, başkalarını etkilemek için sahte yüzler yaratıp, abartıp takmazlar ya da sizin dikkatinizi çekmek için rol yapmazlar.

Bencil insanlar yapmak istedikleri şeyi özür dilemeden ya da başkalarının haklarında ne düşündüğünü umursamadan yapabilirler. Narsist ise sürekli olarak başkalarının kendi hakkındaki algılarını yönetmeye çalışır.

Sekizincisi, kasıtlı bir şekilde başkalarının gerçekliğini ve benlik algısını çarpıtmaya çalışıyor musunuz? Mesela kasıtlı bir şekilde onların kafalarını karıştıracak, kendilerinden şüphe duymalarına neden olacak, kendilerini düşünme, kararlarını verme ve duygularını yönetme kabiliyetlerini sekteye uğratacak akıl oyunları oynuyor musunuz? Bencil insanlar, sizi kontrol etmek için aklınızı kaybediyormuş gibi hissettirmek ile ilgilenmezler.

Dokuzuncusu, ilişkilerde sadece karşınızdaki kişi için geçerli sınırlar ve kurallar yaratıyor musunuz? Mesela size yalan söylenmesine tolerans göstermeyeceğinizi açık bir şekilde belirtip, sürekli karşı tarafa yalan söylüyor musunuz? Bunu yaparken sürekli kendinizi haklı görüyor musunuz?

Narsist biri sizin için oldukça katı sınırlar ve kurallar koyar ama aynı kuralları hiç umursamadan çiğnerler ve bu konuda zerre kötü hissetmezler. Bencil insanların böyle çifte standartları yoktur. Kendi kural ve sınırlarını koyar ve saygı duyarlar ama sizinkilere de saygı duyarlar. Eğer sınırlar onlar için kabul edilemez ise, ilişkiyi terk ederler.

Onuncusu, tartışmaları karşınızdaki insanın duygusal hassasiyetlerini kaşıyarak, kafalarını karıştırarak ya da duyarlı oldukları şeylere şiddetle saldırarak mı kazanıyorsunuz? Eğer bir tartışmayı kaybediyorsanız ya da karşınızdakinin size karşı

sağlam delilleri varsa, tamamen irrasyonel bir öfke nöbetine yakalanıyor musunuz? Kazanmak için hile, bir yoğun saldırıdan başka birine atlama konusunda bir probleminiz yok mu?

Narsist, sürekli olarak duygusal durumu takip ederek, gerçek duygular ile adaletli bir şekilde tartışan tarafa, korku, suçluluk veya utanç duymalarını sağlamak üzere saldırır. Karşı tarafı çileden çıkarmak için duygusal saldırılar yapar.

Bencil bir insan neyi neden istediklerini direkt söyler. Size karşı umursamaz olabilir ama duygusal silahlar kullanmayla ya da sizi duygusal olarak darmadağın etmekle ilgilenmez.

Kısacası narsist her zaman bencildir ama bencil biri her zaman narsist değildir. Bencil insanların sürekli olarak büyüklenme, karşılarındakinden hayranlık, onay ve dikkat alma konusunda aşırı bir ihtiyaçları yoktur. Şiddetli bir empati yoksunlukları yoktur ve karşılarındaki ile bağ kurabilirler.

Bencil insanlar başkalarını çıkarları için kullanabilirler veya onların ne hissettiklerini umursamazlar ama motivasyonları, kendi fantezi benliklerini yaşatmak için yakıt elde etmek değildir.

Bencil insanlar bencillikleri konusunda genel olarak pişmanlık hissederler. Narsist insanlar ise hissetmezler. Narsist insanlar bunun yerine kendilerini haklı çıkaran anlatılar yaratırlar.

Narsist ile İlişki

Bir narsist ile olan ilişkiyi, normal bir ilişkiden ayırt etmenin yolları

Bu kitabı okuyorsanız, muhtemelen bir narsist ile ilişkiyorsunuz ya da ilişkide olduğunuzdan şüpheleniyorsunuz. Bu bölümde, normal bir ilişki ile, narsist biri ile olan ilişki arasındaki temel farkları listeleyeceğim.

Bunlardan birincisi, “balayı dönemi”. Her ilişkinin başında bir “balayı dönemi” olur. Bu dönem her iki taraf içinde oldukça heyecanlıdır ve iki taraf da birbirlerine en iyi yüzlerini gösterirler. Hediyeler, romantik yemekler, çokça ilgi ve birbirine çokça enerji harcama bu dönemin genel özelliklerindendir.

Balayı dönemi bir süre sonra biter ve ilişki, iki tarafın da birbirlerinin eksiklerini görmeye başladıkları, aralarındaki farkları anlama ve yönetme konusunda bir miktar emek harcadıkları doğal akışına döner. Burada aynı zamanda zihinsel, duygusal ve fiziksel yoğunluk da bir miktar azalır.

Ama normal ilişkilerde, bir bağ/bağlılık hissi, karşılıklı ilgi ve saygı, var olmaya devam eder. Narsist biriyle ilişkide ise narsist taraf genellikle ilişkinin balayı döneminde aşk bombardımanı yapar. Böyle bir ilişkide balayı dönemi yıldırım hızıyla ve büyük bir yoğunlukta geçer. Diğer taraf genellikle, narsist tarafın yarattığı illüzyon / fantezi dünyasına sürüklenir. “Kurban”, kendi içgüdülerini ya da başkalarının verdiği uyarıları görmezden gelir.

Narsist biriyle ilişkide temel fark ise, balayı dönemi bittiğinde, narsistin beyinde bir açma - kapama düğmesine basılmış gibi ani bir değişiklik olur. “Kurban” ışık hızıyla, fildişi kuleden mahzene düşer.

İkincisi, normal ilişkilerde sizin ya da partnerinizin bazı şikayetleri olabilir ve bu şikayetleri çözmek üzere konuşursunuz. Bu şikayet ve kaygıları dile getirirsiniz ve belki bu konuda kavga edip birbirinize kırıcı şeyler de söyleyebilirsiniz. Ama bu durumda bile her iki taraf da karşı tarafın duygularını göz önüne alır ve önemser.

Bir narsist ise en ufak bir eleştiriyi bile kişisel bir saldırı olarak ele alır ve eleştiri ne olursa olsun sakinliklerini kaybedebilir. Buna rağmen narsist, sizinle ilgili her türlü

eleştirisini ve şikayetini, sizi her istediği zaman eleştirmeyi ve sizden şikayet etmeyi tamamen haklı görür. Sizi aşağılayabilir, size duyarlı olduğunuz belden aşağı noktalardan vurabilir ve bunu yaparken de sizin duygularınıza zerre önem vermez ve size acı vermeyi hedefler.

Normal ilişkilerde, ihtiyaçlar karşılıklı belirtilip anlaşılır. Narsist biri ise ihtiyaç ve isteklerin uyuşmadığı yerlerde genellikle “ya benim istediğim gibi olur ya da cehenneme kadar yolun var” tepkisi verir. Her şikayetiniz, her kaygınız, ne kadar kibar ve incelikli bir şekilde söylerseniz söyleyin, düşmanca bir tutumla karşılanır.

Üçüncüsü, normal bir ilişkide, akıl sağlığınızı kaybetmeye başlıyormuş gibi hissetmezsiniz. Narsist biri ile ilişkide ise narsist, sizin gerçekliğinizi sorgulamanıza neden olacak şeyler yapar. Narsizm ile ilgili bir şeyler okuduysanız, karşılarındaki kişide bilişsel ve duygusal kaos yaratma amaçlı gaslighting⁴ manipülasyonunu sıklıkla kullandıklarını biliyorsunuzdur. Bu manipülasyon zaman içinde sizin kendinizden şüphe etmenize, belleğinizi ve algılarınızı sorgulamanıza neden olabilir.

Normal ilişkilerde de inişler ve çıkışlar olur ama bunlar kendi ruh sağlığınızı sorgulamanıza neden olmazlar. Narsist ile olan ilişkilerde ise bir süre sonra kendinizi tanıyamaz hale gelirsiniz. Eğer bir ilişkide, görece mutlu ve dengeli bir kişiden, hayatının hemen her alanı düşüşe geçmeye başlayan dengesiz bir yıkıntıya evriliyorsanız, aşırı toksik bir ilişki içindesiniz demektir.

Dördüncüsü, normal bir ilişkide partnerinize duyarlı olduğunuz ya da yetersiz hissettiğiniz bir şeyi anlattığınızda, örneğin size acı vermiş ya da sizde travmaya neden olmuş bir şeyi ona açtığınızda, partneriniz bu şeyi başkalarına anlatmaz ve sizin aleyhinize kullanmaz. Narsist ise bu bilgiyi, size karşı kullanabileceği bir silaha çevirir. Bunu alaya alabilir, bunun hakkında şaka yapabilir, başkalarına anlatabilir ya da sizi manipüle etmek için kullanabilir.

⁴ Gaslighting, kişinin kendi akıl sağlığını sorgulamasına neden olan yalanlar, inkar ve sindirme taktikleri yoluyla manipüle edildiği bir psikolojik taciz biçimini tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Gaslighting yapan kişi karşıdaki kişinin duygularının, düşüncelerinin ve algılarının önemsiz veya yanlış olduğunu ima eder. Bu tür duygusal istismara yatkın belirli bir insan profili yoktur. Erkekler ve kadınlar da gaslighter veya kurban olabilirler. Gaslighting yapan kişiler genellikle narsist bir kişiliğe sahiptir.

Normal bir ilişkide, partneriniz ile konuşabileceğinizi, partnerinizin sizi dinleyeceğini ve ona güvenebileceğinizi hissedersiniz. Bir narsist ile ise, güvende hissetmezsiniz. Sürekli olarak parmak uçlarında yürüdüğünüzü, söylediğiniz herhangi bir şeyin sizin aleyhinize kullanılabileceğini hissedersiniz.

Beşincisi, normal bir ilişkide, partneriniz sizin acı çektiğinizi ya da bir probleminiz olduğunu gördüğünde, size destek olmaya çalışmak ister. Narsist biriyle ilişkide ise narsist, sizi hayatınızın en büyük krizlerinden birinde bile ortada bırakıp gitmekten çekinmeyecektir. Bunu yaparken de, bu şeylerle sizin tek başınıza başa çıkmanız gerektiği konusunda tamamen kendini haklı çıkarmaya çalışacaktır.

Bir erkek bana annesi aniden vefat ettiğinde, karısının SPA gezisine gittiğini ve kalmasını ve destek olmasını istediği için kendisini bencil olmakla suçladığını anlatmıştı. Kadın “gerçek bir erkek, karısının gezi planlarını iptal ederek kendisine bebek bakıcılığı yapmasını istemez” demiş.

Narsist için ne kadar acı çektiğiniz önemli değildir. Eğer yapacak daha iyi bir şey varsa, kendi ihtiyaçlarını, sizin ihtiyaçlarınız için feda etmez.

Altıncısı, normal ilişkilerde bile yalan ve hatta aldatma olabiliyor. Ama normal ilişkilerde karşınızdaki yanlış bir şey yaptığını bilir ve bu konuda suçlu hisseder. Buna rağmen yanlış bir şeyi yapabilirler ama yaptıktan ve o yüksek duygular geçtikten sonra, oldukça düşük bir modda hissederler ve pişman olurlar. Yakalandıklarında sorumluluk alırlar, özür dilerler, olayları düzeltmeye çalışırlar ya da hatalarından ders alırlar.

Narsist ise, tamamen iş üstünde yakalasanız bile yaptığı şeyi reddedip durur ya da olayı çevirip sizin suçunuz olduğunu göstermeye çalışır. Ve yaptığı şeyi tekrar yapar zira onu dizginleyecek bir dürtü kontrolü, suçluluk duygusu ya da empati yoktur.

Narsist partner, ilişkide koyduğunuz herhangi bir kural ya da sınırı hemen delmeye çalışır ve sizin bu konuda ne yapacağınızı test eder ya da bu sınırlar sanki yokmuş gibi sınırları ihlal eder.

Yedincisi, normal ilişkilerde iki taraf da hem verir hem de alır. Tabii ki her zaman denge yoktur ve zaman zaman bir taraf diğerinden daha azını verip daha fazlasını alır. Ama uzun vadede ilişki genel olarak dengelidir.

Bir narsist ise alır, alır ve alır. Herhangi bir şey veriyorlarsa bu genellikle manipölasyon ve karşılığında bir şey almak ya da istedikleri şeye uyduğu içindir. Mesela narsist sizi güzel bir tatile çıkarabilir. Bu harika bir şey, benim için bir şey yapıyor diye düşünürsünüz ama narsist bunu bir şey almak için ya da herkese ne kadar da büyük bir jest yaptıklarını anlatmak için yapar. Ya da en azından bir tatile çıkmak istemiştir ve yalnız gitmek istememiştir.

Sekincisi, normal bir ilişkide partnerler birbirlerinden ilgi isterler ve birbirlerinin ilgilerine ihtiyaçları vardır. Bir miktar onaylanmak ve takdir edilmek isterler. Ama bu sürekli ve ezici bir onay ve takdir isteği yoktur. Partneriniz, dikkatinizi çocuklarınıza, ailenize ve arkadaşlarınıza verdiğinizde, negatif bir reaksiyon ya da kıskançlık göstermez.

Bir narsist, sizi tüm dikkatinizi çocuklarınıza, ailenize ve arkadaşlarınıza vermekle suçlar. Sizin ailenize ve arkadaşlarınıza abartılı bir şekilde bağlı olduğunuzu ve bu bağların sağlıksız olduğunu ya da sizin onlara bağımlı olduğunuzu iddia eder. Sevdiğiniz insanları küçümser ve tüm dikkatinizi kendisine vermenizi talep eder. Normal bir ilişkide, ailenizden ve arkadaşlarınızdan izole olmazsınız.

Dokuzuncusu, normal ilişkilerde çiftler tartışırken birbirlerini küçültüp, birbirlerine saldıracırlar. Ama bir narsist sizi sürekli olarak - neredeyse her gün - hor görür, değersizleştirir, eleştirir ve manipüle eder. Zaman içinde kaygılı, kaybolmuş, depresif, yalnız, hüsrana içinde ve sanki tepenizde kara bulutlar dolaşıyormuş gibi hissetmeye ve yaşamaya başlarsınız.

Başkalarının önünde normal ve mutlu gibi davranabilirsiniz zira narsist sizden herkesin önünde ya da sosyal medyada mükemmel bir çiftmişsiniz gibi davranmanızı talep eder. Ama kapalı kapılar ardında duygusal bir harabeye döndüğünüzü hissedersiniz. Bu hiç normal değil.

Hiçbir ilişki mükemmel değil ve her ilişkide bir seviyeye kadar işlevsizlik vardır. Kırıcı şeyler söylenip yapılabilir. Ama normal bir ilişkide, sizi sevdiğini söyleyen kişi tarafından darmadağın edilmeye başladığınızı hissetmezsiniz.

Ve son olarak, normal bir ilişki bittiğinde biter. Ortak çocuklarınız varsa sorumluluk sahibi yetişkinler gibi davranmanız gerekir ve çocuklarınızın ihtiyaçlarını ön plana koyacağınız için saygı çerçevesinde iletişime devam edebilirsiniz. Bir narsist ile ortak çocuk yetiştirmek ise cehennemdir.

İlişki bittiğinde de narsist, şu iki şeyden birini yapar: Sizi tamamen bırakır ve önüne gelen herkese sizi kötüler. Ya da sizinle yeniden birleşmeye çalışır ve bu süreçte de sizi, olabilecek en uzun süre boyunca duygusal olarak yıpratmak için elinden geleni yapar.

Narsist insanların, gerektiğinde yedek ilgi ve benzeri şeyler devşirmek için, eski partnerleri ile iletişimde kalmak için çeşitli yöntemleri vardır. Sizin hala onu düşündüğünüzü, onu takıntı yaptığınızı, onun için acı çektiğinizi bilmeye bayılırlar. Sizin ona bağımlı olmanızı isterler.

Normal bir insan ilişkiyi kısa süre içerisinde geride bırakır ve eski partnerlerinin ne yaptığını pek de merak etmez. Sağlıklı bir ilişki bittiğinde, iki tarafta birbirlerine mutluluk dileyerek kendi yollarına giderler. Ama narsist, sizin hayatınız boyunca sefil durumda kalmanızı ister.

Kırılgan Narsist Bir Kadınla Olduğunuzu Gösteren Kırmızı Alarmlar

Yoğun aşk bombardımanı ve mükemmel ruh ikizi illüzyonu

Kırılgan narsist kadın ile aranızdaki cinsel ve duygusal yakınlık, bağ çok hızlı bir şekilde çok yoğun bir seviyeye geldiyse ve gerçek olamayacak kadar iyiye bu bir kırmızı alarmdır. Özellikle de içinizden bir ses bu işte bir bit yeniği var diyorsa bu sesi dinleyin.

Örneğin kırılgan narsist kadın ile hemen her şeyiniz ortak gibi görünür. Hemen her şeye “ben de” der ve neredeyse sizin için özel yaratılmış ruh ikizinizi bulduğunuzu

hissedersiniz. Fakat bu “mükemmelliğin” nedeni, kırılğan narsist kadının, mükemmel bir kadın olduğuna inanmanıza neden olan bir illüzyon yaratmasıdır. Bunu yaparken bir yandan da sanki sizinle ve geçmişinizle ilgili herşeyi duymaya isteklidir. Çok ama çok ilgiliymiş gibi davranarak ilerde aleyhinize kullanabileceği verileri toplar.

Narsist insanlar benmerkezci olarak bilindiklerinden, bu şekilde ilgili davranması onun narsist olmadığını düşünmenize neden olabilir. Ama narsist bir insanın ilerde sizi sömürmek için kullanabileceği şeyler elde etmek için bir süre klasik bir narsistin tam tersi gibi davranabileceğini unutmayın.

Eğer partnerinizle geçirdiğiniz bir haftada, en uzun süreli ve en iyi arkadaşınızla hayat boyu paylaştığınız deneyimden daha fazlasını paylaştıysanız, bu ciddi bir kırmızı alarm.

İlginize, korumanıza, zamanınıza muhtaç olması

Kırılğan narsist kadın size mağduru oynarken sizi hikayesinin kahramanı yapar. Sizden önce onu gerçekten anlayan hiç kimse olmamış gibi davranır ve sizi ona yardım edebilecek, dünyanın kötülüklerinden kurtarabilecek tek insan olduğunuza inandırır.

Burada kırılğan narsist kadın, sizin ihtiyaç duyulma ihtiyacınızı kullanarak “biz - onlar” senaryosu yaratır. Eğer partnerinizi sizin zamanınıza, enerjinize, ilginize, korumanıza muhtaç ise, bu büyük bir kırmızı alarm.

Bu açıdan bir erkeğin kırılğan narsist partnerin ağına düşmesi, bir kadının düşmesinden daha kolaydır zira erkeklerde doğal bir kadınları koruma ve gerektiğinde kadını (hatta tanımadığı bir kadın için bile) için kendisini feda etme dürtüsü vardır. Muhtemelen türümüzün devamı konusunda oldukça önemli olan bu derin dürtü, bir narsist tarafından erkeğin aleyhine kullanılır.

Eski ilişkilerinin her zaman kötü bitmesi

Kırılğan narsist kadının eski ilişkiler hemen her zaman kötü biter. Tabii ki bunun nedeni, eski erkek arkadaşlarının istismarcı olmalarıdır. Bir insan ilişkilerinde sürekli olarak mağdur oluyorsa bu insan narsist bir insandır demiyorum ama bu kırmızı alarma özellikle şimdi yazacağım alarm da eşlik ediyorsa özellikle dikkatli olun.

Sizin onu incittiğinizi gösteren sahte senaryolar yaratması

Kırılğan narsist kadın, ilişki boyunca ama özellikle başlarda, yaptığınız ya da söylediğiniz bazı şeylerle sizi onu incitmişsiniz gibi gösteren sahte senaryolar yaratır. Ya da buna alternatif olarak sizden birden uzaklaşır ve bunun nedenini sorduğunuzda, incinmekten korktuğunu söyler. Geçmişte herkesin onu nasıl yaraladığını anlatır ve sizin de aynı şekilde onu inciteceğinizden korktuğunuz söyler.

Kırılğan narsist kadının burada yapmaya çalıştığı şey, sizden bazı sözler koparmaktır. Sizin herkesten farklı olduğunuza, onu asla incitmeyeceğinize, ona yalan söylemeyeceğinize, onu aldatmayacağınıza, onu terk edip gitmeyeceğinize dair söz vermenizi ister (bu arada büyük ihtimalle, bunların hemen hepsini size yapacaktır). Sizden koparabildiği kadar söz koparır ve bunları tekrarlatabildiği kadar tekrarlatır zira sizin sözünüzü tutmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı bilir.

Seks bombardımanı yapması

Birçok erkeğin kırılğan narsist kadından kopmasını oldukça zorlaştıran önemli bir kırılğan narsist kadın özelliğine geldik. İngilizce'deki "kafada deli, yatakta deli"⁵ olarak tabir edilen seks.

Kırılğan narsist kadın çoğu zaman başlangıçta yüksek seks isteğine sahip ve sizin tüm cinsel fantezilerinizi gerçekleştirmeye hazır biri gibi davranır. Muhtemelen o zamana kadar hayatınızda hiç böyle bir seks yapmamışsınızdır ya da bir kadının bunları yapabileceği aklınızın ucundan geçmemiştir. Ama maalesef seks bombardımanı da narsist kadının sizi manipüle etmek için kullandığı bir araçtır.

Kırılğan narsist kadın güçlü bir kombinasyon oluşturmak için seks bombardımanını, aşk bombardımanı ile paralel yapar. Öyle ki, var olduğunu bilmediğiniz başka bir boyuta geçmiş gibi hissedebilirsiniz.

Bu beş kırmızı alarm, ilişkinin başlarında görülür. Eğer siz sadık, güçlü koruma içgüdülerine sahip, ihtiyaç duyulmaya ihtiyaç duyan biriyseniz, bu kırmızı alarmları görememe ve kırılğan narsist bir kadının eline düşme ihtimaliniz çok daha fazladır.

⁵ Crazy in head, crazy in bed

Eğer ilişkiniz daha da uzun sürerse, bundan sonra listeleyeceğim kırmızı alarmları da görmeye başlarsınız.

Maskenin düşmeye başlaması

Bu aşamada kuzu postunun içindeki kurdu ufak ufak da olsa görmeye başlarsınız. Onun daha önce de belki ufak ufak ortaya çıkan ama görmezden gelmeyi tercih ettiğiniz aşırı tepkileri ve kötü davranışları sıklaşmaya ve şiddetlenmeye başlar.

Kırılğan narsist kadın bu aşamada daha yıkıcı ve istismar edici olur ama sonrasında hemen bir öncekinden de tatlı ve melek gibi hale döner. Fakat bu bir sıcak bir soğuk, melek - şeytan döngüsü artar ve sıklaşır. Bu döngü, narsist kişilik bozukluğunda tipik bir özelliktir.

Kırılğan narsist kadın bu aşamada sizi ufak ufak küçük düşürmeye, hafif hafif kendinden uzaklaştırmaya başlar. Ve sonra dikkatiniz, hayranlığınız ve artık sizden ne almak istiyorsa onlar için sömürmek üzere sizi kendine geri çeker. Fakat ona dünyaları verseniz de yetmez. Onu tatmin etmek için yapabileceğiniz bir şey yoktur. Eğer bunlar oluyorsa ve özellikle de size bir onun her şeyi mişsiniz, bir onun için bir hiçmişsiniz gibi hissettiriyorsa, muhtemelen kırılğan narsist bir kadınla berabersiniz.

Sizi arkadaş ve ailenizden izole etmesi

Ya da onlarla size karşı kullanmak üzere ittifak kurması.

Toplum içinde, kapalı kapılar ardında olduğundan çok farklı olması

Kırılğan narsist bir kadının nasıl biri olduğunu, genellikle sadece partneri, çocukları ve eski kurbanları bilir. Kırılğan narsist kadın, davranışlarını kolayca kapatıp açabilmekle kalmaz, aynı zamanda sanki bir düğmeye basıyor gibi duygularını da kapatıp açabilir.

Örneğin bir haftadır sizinle tek kelime konuşmuyor olabilir ama bu arada sosyal bir ortama katıldığınızda sizinle çok samimi konuşup her şey mükemmelmış gibi davranabilir. Ve sonra arabaya bindiğiniz an, sizinle tek kelime konuşmamaya kaldığı yerden devam eder.

Şimdi yazacağım son iki kırmızı alarm, daha çok sizin içinizde görmeye başladığınız değişiklikler ile alakalı. İlişki ilerledikçe ve siz öz değerinizi, özgüveninizi ve hatta benlik algınızı kaybettikçe, bunları fark etmeye başlarsınız.

Omurganızı kaybetmeye başlamanız

Zamanla ona karşı çıkmayı ya da kendi duruşunuzu savunmayı bıraktığınızı görürsünüz çünkü kendi duruşunuzu savunmanın sonuçları çok tahrip edicidir. Duygusal olarak kapanmaya başlarsınız. Çaresiz, belki kaygılı ve depresif hissedersiniz.

Fakat bunu farkedip narsist kadından uzaklaşmaya başlarsanız, sizi ona çeken çekici özelliklerinden ufak ufak kırıntılar atarak sizi yeniden ilişkiye çeker. Bazen de yakaladığı farenin biraz uzaklaşmasına izin verip de sonra üstüne atlayan kedi gibi, sizi bir süre salıp sonra yeniden üstünüze atlayabilir.

Kim olduğunuzu, neyden hoşlandığınızı, ne istediğinizi ve neye ihtiyacınız olduğunu bilmez hale gelmeniz

Bu aşamada temel olarak sizin benlik algınız parçalanmıştır. Eskiden olduğunuz kişi değilsinizdir ve maalesef bu yeni haliniz çok kötüdür.

Bu bölümü, kırılman narsist bir kadınla başa çıkmanız için verilen en kötü tavsiye ile bitireyim:

Ona narsist olduğunu söyleyin ve yardım almasını tavsiye edin.

Biri size bu tavsiyeyi veriyorsa, onun narsist kişilik bozukluğu ile ilgili çok az şey bildiğini anlayabilirsiniz. Narsist birine narsist olduğunu ve yardıma ihtiyacı olduğu söylenmez. Bunun bir yararı yok. Bunun yerine asıl sizin yardıma ihtiyacınız olduğunu görün ve birinden yardım alın.

Kırılman Narsist Kadınların Kullandıkları Temel Toksik Taktikler

Aşk bombardımanı (idealizasyon) – değersizleştirme döngüsü, kurbanın zihnini ve kalbini bulandıran, kişinin köklü insani ihtiyaç ve arzularını, nörolojik motivasyon ve ödül devrelerini kişi aleyhine kullanan bir aralıklı pekiştirme modelidir.

Aralıklı pekiştirme (intermittent reinforcement)

Aralıklı pekiştirme (intermittent reinforcement), bir davranış sonrası ödülün düzensiz ve (en azından görünürde) rastgele aralıklarla verilmesi durumudur. Aralıklı pekiştirmeye maruz bırakılan bireyler, diğer pekiştirme tiplerine göre (sabit aralıklı ve öngörülebilir pekiştirme) ödüle ulaşmak için çok daha fazla emek harcarlar ve dahası ödül uzun süre ufukta görünmese bile birgün geleceğine inançlarından çaba harcamaya devam ederler.

Örneğin siz bir çikolata otomatına her 10 lira koyduğunuzda bir çokomel alıyorsanız bu öngörülebilir pekiştirmedir ve bir iki kere otomata para koyup da çikolata almazsanız o otomata bir daha para sokmazsınız.

Aralıklı pekiştirmede ise birey istenen davranışı her gösterdiğinde ödüllendirilmez ya da düzenli bir çizelgeye göre ödüllendirilmez (görünüşte rastgele şekilde ödüllendirilir).

Örneğin kumarhanelerdeki slot makinelerini kullanan kumarbazlar her para koyduklarında ödül almazlar ve para kaybetmelerine rağmen ara sıra büyük ya da küçük ödül alırlar. Bu ödül ihtimali ile heyecanlanırlar. Kumarhanelerdeki makineler aralıklı pekiştirmeye örnektir.

Pekiştirme (Reinforcement) Teorisi davranışsal psikolojinin, insan ve hayvanların çeşitli çizelgelere göre verilen ödül karşısındaki tepkilerini alandıran bir alanı. Fareler üzerinde yapılan araştırmalarda, bir fareyi en uzun süre çalışır durumda tutmanın yolunun, davranışı düzenli ve öngörülebilir aralıklarla değil, öngörülemez aralıklarla pekiştirmek (ödüllendirmek) olduğu görülüyor.

Aralıklı pekiştirme teorisi ve diğer pekiştirme teorileri, teknoloji ve iş dünyasında insan yönetiminde, pazarlamada ve makina öğrenmesinde (machine learning) yoğun olarak kullanılıyor. Mobil uygulamalar ve sosyal medya tasarlanırken, aralıklı güçlendirme, kullanıcılara rastgeleymiş gibi görünen ama aslında onları uygulamada en uzun süre tutmak üzere tasarlanmış çizelgeler şeklinde kullanılıyor. Örneğin algoritma, “beğenileri” kullanıcının Instagram’dan çıkmak üzere olduğunu tespit ettiğinde gösterilebilir. Yine

örneğin bu algoritmalar sayesinde Facebook bir ergenin ne zaman kendine güvensiz olduğunu tespit edip, özgüven pompası olacak şeyler gösterebiliyor.

Online kumar ve internet bağımlılığı da aynı prensibi gösteriyor: Kullanıcı, sürekli kullanımı teşvik edecek şekilde, sadece yeter seviyede, yeter seviyede aralıklarla ödül alıyor (kazanç ya da eğlence şeklinde).

Aralıklı pekiştirme, ilişkilerde narsist ve/veya borderline gibi bozukluklara sahip partnerlerin bilinçsizce ama ustaca kullandıkları bir manipülasyon aracıdır. Toksik olan partner geneli kavgalı ve ızdırap dolu ilişkide kurban partneri, ara ara ve birden bire yakınlık veya seks ile ödüllendirerek muhtaç aşığı çevirir. Uzun süre ızdırap içinde tutulan kurban partner, en ufak bir yakınlık ve sevgi gösterisine açtır zaten. Arada rastgele atılan bu kemikler, kurban partner için çölde vaha olur ve kurban partner bir süre sonra bunları elde etmek için uzun süreli ızdırabın içinde ezilse de ilişkide kalır (gitgide daha muhtaç olarak).

Değersizleştirme aslında, narsistin kendi gerçek benliğine karşı hissettiği negatif duyguları, sizin üzerinize yansıtması ve boşaltmasıdır. Bu savunma mekanizması, narsistin derine gömdüğü ve reddettiği benliğinin sizin ya da başkaları tarafından keşfedilmesine karşı bir savunma mekanizmasıdır. Aynı zamanda sizi kontrol etmek ve narsisti terk etmenize engel olmak için de kullanılır.

Siz kendi değerınızı narsiste kanıtlamaya çalışmakla, tüm zaman, para ve enerjinizi onun karşılıksız sevgisi ve onayı şeklinde gelecek (hiç gelmeyecek) büyük (!) ödülü kazanmaya çalışmakla o kadar meşgul kalırsınız ki, onu terk etmeye gücünüz kalmaz. Fakat gerçek şu ki tek yaptığınız, (eğer şanslıysanız) birgün terk edilip çöpe atılana kadar ya da şanssızsanız psikolojik olarak tamamen domine edilene kadar onun aleyhinize kurduğu hileli ve sizin için umutsuz oyunun içine daha da gömülmektir.

Bu bölümde kırılğan narsist kadınların sizin üzerinizde egemenlik kurmak ve sizi kontrol etmek için kullandığı, sizi zaman içinde onu memnun etmek için her şeyini veren ve karşılığında hemen hiçbir şey almayan, yavru köpek gibi sahibesinin onayı peşinde

koşan bir zavallıya çevirecek 10 toksik taktikten bahsedeceğiz. Sahibe size arada bir kemik fırlatacak ki umutlarınız tamamen ölmesin fakat ne olursa olsun sonunda kaygan duvarları olan bu çukura daha da gömüleceksiniz. O nedenle insanların partnerlerinin toksik olduğunu gösteren bu işaretleri bilmesi önemli, özellikle de kırılğan narsizm söz konusu iken. Zira kırılğan narsistlerin psikolojik suistimalleri oldukça sinsi olabilir. Aynı zamanda narsistler kırılğan ya da hibrid, her zaman öz farkındalıktan yoksunlardır ve hiçbir zaman suistimal edici davranışlarının sorumluluğunu almazlar.

Şimdi kırılğan narsist kadınların kullandıkları temel toksik taktikleri, herhangi bir sıralama kriteri kullanmadan listeleyelim.

Çok erken evrelerde, size en hassas yaralarını, deneyimlerini ve bilgilerini açmak

Kırılğan narsist kadın size en hassas deneyimlerini ve bilgilerini emanet eder ve bunu ilişkinin en başlarında yapar. Siz sanki özelsiniz de, size daha önce kimseye güvenmediği kadar güvenmiş de, vs. vs.

Kırılğan narsist kadın, aşk bombardımanı evresi bittiğinde, size açılmakla çok büyük bir hata yapmış gibi davranmaya, sizi, onu önceliğiniz yapmamakla, savunmamakla, mutlu etmemekle, söz verdiğiniz gibi güvende hissettirmemekle, kırılğan ve tehlikede hissettirmekle suçlamaya başlar.

Bu negatif dönüşüm tabii ki tamamen sizin suçunuzdur (!) ve onun iyi, aşık olduğunuz versiyonunu yeniden kazanmanın (!) tek yolu, ona onun ve onun aşkı için yeterince iyi ve değerli olduğunuzu kanıtlamaktır. Kırılğan narsist kadın tüm kelime ve davranışlarında size bu yönde güçlü ve sürekli tekrar eden mesajlar gönderir: Eğer ilişkinin başındaki kadını ve o kadınla hayal ettiğin geleceği geri istiyorsan, ona söz verdiğin erkek olduğunı kanıtlaman gerekli!

Bundan sonra ilişkiyi devam ettirme baskısı hızlı bir şekilde ve tamamen sizin omuzlarınıza biner. Uzun vadede kazanmak için kendinizi düzeltmeniz, onu anlamak ve öğrenmek için çok çalışmanız lazımdır. Kadın sizin umudunuzu yaşatmak için arada sırada size kırıntılar atar. Arada bir iyi vakit geçirirsiniz, iyi bir muhabbetiniz olur ya da iyi seks yaparsınız ki onca çabanızla zor da olsa bir yere gelebildiğinizi ve

başarabileceğinizi hissedin. Ama sonra dediğiniz ya da yaptığınız küçük bir şey ile kadın delirir ve yine hayal kırıklığına uğrar, soğuklaşır ve sizi reddeder. Ne yaparsanız yapın, tatlılığı pis bir acıya döner.

Bu aralıklı pekiştirme örüntüleri ile sizde bir problem olduğuna, hatalı olduğunuza, onun neye ihtiyacı olduğunu bulmakla yükümlü olduğunuza inanmaya programlanırsınız. Ve eğer onun ihtiyacı olan şeyi bulamıyorsanız, bunun nedeninin ona ya da herhangi bir kadına layık olmayan değersiz bir erkek olduğunuza inanmaya programlanırsınız.

Süper pasif agresif davranışlar

Kırılgan narsist kadın süper pasif agresiftir ve yoktan kavga çıkarır. Yüzde yüz pozitif olsanız ve herhangi bir sorun olmasa da sizi negatif olmakla, kötü bir ruh halinde olmakla, kötü bakışlarınızla suçlar. Siz gerçekten öfkelenene kadar sizin neden öfkeli olduğunuzu bulmak için sizi dürtüp durur ya da sizin diğer duygusal düğmelerinizi kullanarak sahte kavgaların tuzağına çeker.

Ya da sizi suçlamak yerine kendisi üzgün ya da öfkeli gibi davranır ama bunun nedenini size söylemez. Sizinle bu konuda konuşmaya yanaşmaz. Siz problemi söylemesi ya da ne olduğunu bile bilmediğiniz suçunuzu affetmesi için yalvarana kadar rol yapar. Geriye dönüp baktığınızda bu nereden çıktı ve neydi dersiniz. Zira bütün bu tiyatro, kendi negatif duygularını size kusmak, size üstünlük kurmak ve sizi problemin sizde olduğunu düşünmeye itmek için tasarlanmış bir kurgudan ibarettir.

İnanılmaz derecede savunmacı duruş

Sizin için önemli olan ya da sizi rahatsız eden bir şeyi konuşmak istediğinizde, bunu önemsemez, küçük görür ya da sizi susturur. Sizin için önemli olanı dinlemek istemez ve özellikle de problem kendisi ile ilgili ise buna en ufak bir katkısı olduğunu kabul etmez. Tüm problem onun yaptığı bir şey ile alakalı da olsa, size tahammülü kalmamıştır.

Narsist bir kadının sorumluluk almasını ya da özür dilemesini kesinlikle beklemeyin. Kırk yılda bir özür dilerse de, bu ileride sizin suçlu olduğunuzu size göstermek için kullanılacak bir hiledir.

Sizin duygularınıza karşı aşırı umursamazlık ve sabırsızlık

Kırılgan narsist kadın sizin duygularınıza karşı aşırı umursamaz ve sabırsızdır, özellikle de sizin canınızı yakan şey onunla ilgiliyse. Eğer ağlarsanız veya üzüntü gösterirseniz, bu onu zerre etkilemez ve size karşı zerre merhamet duymaz. Tam tersi, bunu güçsüzlük olarak algılar ve daha sonra size karşı kullanır. İlişkinin başlangıcında onunla paylaştığınız korku ve geçmiş travmalarınız ileride kavga ederken aleyhinize kullanılacaktır. Siz işte bu nedenle böylesinizdir, (kavganın konusuna göre) bu nedenle suçlusunuzdur, defolusunuzdur, vs.

Kırılgan narsist kadınla tartışmayı kazanamazsınız

Ne derseniz deyin, ne yaparsanız her zaman ama her zaman siz haksızsınız ve suçlusunuz. Bir kavgada sakinleşmek için ceketinizi alıp gitseniz, çözüm bulmak yerine kaçtığınız için öfkelenir, kalsanız, çok saldırgan ve baskıcı olduğunuz için.

Sizi ve ilişkinizi başkaları ile karşılaştırmak

Kırılgan narsist kadın sizi ve ilişkinizi diğerleri ile karşılaştırır ve tabii ki onun için ne yaparsanız yapın, ne kadar zaman ya da para harcarsanız harcayın, yeterli ve onlar kadar iyi değilsinizdir. Daha fazla çabalarsanız da yine değersizsinizdir, size yine değmez. Bu arada tabii ki kendisi sizin ve ilişki için minimum çaba harcar, size ve ilişkiye katkısı çok azdır. Ve yine tabii ki tam tersi davranacak ve konuşacaktır yani ilişkiye her şeyi veren, ilişki için her şeyi yapan odur. Bu karşılaştırmalar, sizin hatalı olduğunuza, onu, onun yakınlığını ve sevgisini hak etmediğinize, her şeyin sizin suçunuz olduğuna inanmanız, sizin rekabetçi doğanızı kaşıyıp aleyhinize kullanma sizi ona kendinizi kanıtlamaya, diğer erkekler kadar iyi olduğunuzu göstermeye zorlamak için tasarlanmıştır.

Hemen her alandaki performansınızı küçümsemek

Birçok kırılgan narsist kadın yatak performansınızı küçümsemeye başlar ya da onu götürdüğünüz tatil tatmin edici değildir, sevginiz yeterli değildir, iltifat ve yakınlığınız kronik bir şekilde tatmin edici değildir, vs. Ne kadar çok para, zaman ve enerji harcaysanız da siz hiçbir zaman yeterli, hiçbir zaman diğerleri gibi olamazsınız. Sizin

bilmeniz için özel çaba harcadığı bu “yetersizliğiniz” yüzünden kendinizi ince bir buz tabakası üstünde yürüyor gibi hissedersiniz. Her konuda en azı, en kötüsü sizmişsiniz gibi davranır. Onu elinizde tutmak istiyorsanız hemen daha iyi olmak, onu mutlu etmek zorundasınız gibi davranır. Eğer daha çok çaba harcarsanız bunun size karşı daha fazla hayal kırıklığı ile karşılanacağına emin olun.

Eğer hiçbir şekilde tatmin edemediğiniz bir ebeveyn ile büyüdüyseniz, yeniden onay kırıntıları için yalvaran bir zavallıya dönüşme ve tamamen sizin aleyhinize kurulu bu oyunu oynama riskiniz yüksektir.

Buraya kadar hala anlamadıysanız size daha açık söyleyeyim: bu oyunu kazanamazsınız! Bu her zaman, %100 kaybedeceğiniz bir oyun. Bana inanmak için belki de biraz daha çabalayıp görmek isteyeceksiniz ama dikkatli olun zira sadece bir iki hafta diye başladığınız ekstra çaba ile, aylar, yıllar veya belki hayat boyu onun uzun soluklu oyununa saplanıp kalabilirsiniz.

Size, kendisi için geçerli olmayan bir sürü kısıt koymak

Kırılgan narsist kadın size bir sürü kısıt ve kural koyar ama bunlar tek yönlüdür. Sizin ona koyacağınız kısıtlar görmezden gelinir ve istediğiniz ya da ihtiyacınız olan şeyler aptalcadır. Kısıtlar ve kurallar konusundaki çifte standart korkunç derecede gülünçtür.

Sizin tüm yaptıklarınızı bilmek ve kontrol etme isteği

Her yaptığınızı, her gittiğiniz yeri, her buluştuğunuz kişiyi, manava giderken ne yaptığınızı, spor salonunda kimlerle konuştuğunuzu, vs. bilmek ister. Bu kontrol manyaklığı tabii ki sizin suçunuz ve sizin yüzünüzdendir.

Bu davranışların nedeni her zaman kıskançlık değil. Daha çok sizi kontrol etmek, size itaat ettirmek için böyle davranır. Sizin sadece ne yaptığınızı değil nasıl yaptığınızı da bilmek ister zira ona göre siz hiçbir şeyi doğru yapamazsınız.

Narsist kadın size tamamen beceriksiz biriymişsiniz gibi davranır ve siz de bir süre sonra kendinizden şüphe etmeye başlarsınız. Sizin kendinize ait bir beyniniz yokmuş gibi, her şeyi ona söylemeye, göstermeye ve ona kontrol ettirmeye başlarsınız.

Suçlamalarla, küsmelerle ve diğer negatif reaksiyonlarla karşılaşmamak için en ufak kararları vermekten korkarsınız.

Sizin henüz farkına varamadığınız şey, ne yaparsanız yapın sonucun zaten aynı olacağı. Aslına bakarsanız tam da bu nedenle kırılgan narsist kadınlar oldukça tahmin edilebilir insanlardır.

Zaman içinde tüm özdeğer ve özsaygınızı kaybetmeniz.

Sürekli olarak onu tatmin etmeye çalışarak neyi yanlış yaptığınızı bulmaya ve kendinizi ayarlamaya çalıştığınız için, eninde sonunda, aynaya baktığınızda eski sizin posası çıkmış bir halini göreceksiniz. Aslında o kadar posanız çıkabilir ki, aynaya baktığınızda onun sizi olduğunuza inandırmaya çalıştığı canavarı da görmeye başlayabilirsiniz.

Fakat bir kez bunların toksik taktikler olduklarını ve karşınızdaki insanın ne kadar kolay tahmin edilir davrandığını, suistimalin öngörülebilirliğini kavarsanız, bir süs köpeğine, onun insandan bozma evcil hayvanına dönüştüğünüzü, psikolojik olarak yıkılıp darmadağın edildiğinizi de görürsünüz. Bana inanmıyorsanız geçmişe, bu ilişkinin başladığı zamana bakın ve kendinize şunları sorun: partneriniz daha iyi biri mi oluyor, daha kötü mü? İlişkiniz daha iyiye mi gitti yoksa kötüleşti mi? Siz geliyorsunuz yoksa duygusal, zihinsel ve ruhani olarak dibe mi gidiyorsunuz?

Kırılgan narsist bir erkekle olduğunuzu gösteren kırmızı alarmlar

Eğer bir kırılgan narsist kurbanı olduysanız, bu insanların yaklaşımının, daha dürtüsel ve saldırgan olan büyüklenmeci narsist bir insana göre çok daha sinsi ve planlı olduğunu biliyorsunuzdur. Eğer kırılgan narsist birini daha önce hiç görmediyseniz, böyle bir insanla ilişki başlangıçta çok güzel bir cennet bahçesine girdiğinizi sanarken zaman içinde aslında mayın tarlasında olduğunuzu anlamak gibidir. Ve mayın tarlasında olduğunuzu anladığınızda da iş işten geçmiştir.

Eğer tekrar tekrar narsist insanlarla beraber oluyorsanız, siz de de narsist bir insanın kurbanı olmanıza neden olacak ruhsal problemler olabilir. Ama kırılgan narsist ile ilişkiye girerken neyin içine girdiğini bilmeyen normal bir insan, psikolojik olarak darmadağın

olduğunu anlayana kadar kendisine neyin çarptığını bilemez. Mayın tarlasında mayına basmak gibi, eğer yanlış bir yere basarsanız, narsist biri sizde büyük tahribata neden olabilir.

Kırmızı alarmlara geçmeden önce, tahmin edilir davranış kalıpları olmasına rağmen, her narsistin bireysel farkları olduğunu ve burada sayacağım özelliklerden bazılarını göstermeyeceklerini söyleyeyim. Gerçek şu ki, herkes bir dereceye kadar narsisttir ama narsist olarak tanımlanabilecek bir insanda tüm narsist davranışlar aşırı uçlara ulaşır.

Bu bölümde bahsedeceğim son kırmızı alarm, size hemen çıkmanız gereken toksik bir ilişkide olup olmadığınızı yüzde yüz güvenirlikte gösterecek bir özellik.

Kırılğan narsist erkek kendisi için üzülmeyi sağlar.

Kırılğan narsist erkek, kendisi için üzülmeyi, kendisini bir proje olarak görmenizi sağlar. Size oldukça üzücü hikayelerini anlatır, kalbinizdeki acıma tuşlarına basar ve empatinizi kendi çıkarına kullanır. Size bir görev ve amaç hissi verir. Sizinle acıklı hikayelerini paylaşmasa bile, anlattıklarının altında yatan “zavallı ben”, “sana ihtiyacım var” sinyallerini yakalayabilirsiniz.

Büyükleme narsist çoğunlukla sizi kendi projesi haline getirirken, kırılğan narsist kendisini sizin projeniz haline getirir.

Kırılğan narsist sizi aşk bombardımanına tutar.

Aşk bombardımanı, kırılğan narsist sizi uygun aday ya da daha doğrusu kendi parazit varlığı için uygun taşıyıcı olarak seçtiği andan itibaren başlar. Size hızlıca yapışır ve bir sülük gibi tüm enerjinizi ve zamanınızı emmeye başlar. Sanki dünyada başka hiçbir şey yokmuş gibi tüm odağına sizi koyar.

Kırılğan narsistin aşk bombardımanı, büyükleme narsistin aşk bombardımanına göre daha az dramatiktir. Kırılğan narsist de sizin ona borcunuz varmış gibi hissetmeniz ve ona bağımlı olmanız için size aşırı ilgi, dikkat ve hediyeler verir ama büyükleme narsist kadar aşırı ve saldırgan değildir.

Kırılğan narsist sizi göklere çıkarır ve size tapıyormuş gibi davranır. Aşk bombardımanı safhasında, fantezi dünyasında bir versiyonunuzu yaratır. Tüm dualarına cevabın siz olduğunuza, sizin ruh ikizi olduğunuza sizi inandırır. Sizin hiçbir yanlışınız ve kusurunuz yoktur.

Fakat bu zirveden sonra gidebileceğiniz tek yön, yokuş aşağıdır. Zira sizin bu idealize versiyonunuza göre yaşamınız mümkün değildir. Kırılğan narsist size duymak istediklerinizi söyler, size dünyaları vaad eder. Eğer henüz finansal ve kariyer anlamında başarılı değilse, bunun tek sebebinin bugüne kadar sizin gibi iyi bir kadına rastlamamış olması olduğunu söyler.

Her ilişki, her şeyin heyecanlı ve büyüğü olduğu bir balayı döneminden geçer. Ama kırılğan narsist ile aşk bombardımanı ve idealizasyon takıntılı ve abartıdır. Çok fazla ve çok erken başlar.

Normal ilişkilerde de balayı dönemi biter ama balayı dönemi bittikten sonra da önemli, saygı duyulan ve sevilen biri gibi hissetmeye devam edersiniz. Ama kırılğan narsist ile balayı dönemi bir süre sonra birden bir düğmeye basılmış gibi, tüm iyi yönleri ile beraber biter.

Kırılğan narsist erkek ile güven ve bağlanma ışıık hızıyla olur.

Kırılğan narsist erkek çok alçak gönüllü ve güvenilir biri gibi davranır. Aile geçmişiniz, travma geçmişiniz, ilişkiler konusunda derin ve anlamlı sorular sorar. Sizin söylediklerinize derin bir ilgi ve empati ile dinliyor gibi davranır. Ama bu derin konuşmalardaki amaç, ilerde sizin zihninizi ve duygularınızı darmadağın etmek için kullanacağı bilgiler toplamaktır. Yani sizin “sorunlarınızı” öğrenip daha sonra sizi delilik sınırlarına doğru itmek üzere kullanmaktır.

Kırılğan narsist erkek, ilişkinin başlarında zararsız biri gibi davranan, kuzu postu içindeki bir kurttur. Sizin güveninizi kazanmak için sizden daha alt seviyedeymiş gibi davranır.

Kırılğan narsist erkeğin size olan aşırı ilgisi bir anda biter.

Bu aşama, kırılğan narsist erkeğin sizinle zihin oyunları oynamaya ve psikolojik hileler kullanmaya başladığı ve sizin yıpranmaya başladığınız aşamadır. Sanki zihninde bir düğmeye basılmış gibi birdenbire sizi göklere çıkarmayı bırakır. Artık parıltılı ve yeni değilsinizdir. Size olan ilgisini kaybeder ve tamamen sizden başka yönlelere çevirir. Sizi değersizleştirmeye, sizi sizden daha iyi olan başka insanlarla karşılaştırmaya başlar. Sizin “tam bir hayal kırıklığı olduğunuzu” bilmeniz için elinden geleni yapar. Siz onu yaralıyorsunuzdur, onun düşündüğü gibi biri değilsinizdir.

Kırılğan narsist bu aşamada saygısız ve küçümser davranmaya başlar. Sizin canınızı acıtacağını bildiği şeyler söylemeye ve yapmaya başlar, kıskançlıkları ve zayıflıkları kaşır. Bu aşamada söyledikleri ile vücut dili de ayrışır. Örneğin size sizi sevdiğini söyler ama tüm vücut dili senden nefret ediyorum diye haykırır. Bu oldukça kafa karıştırıcıdır ve bilişsel uyumsuzluğa neden olur. Karşınızdaki insan artık bildiğinizi sandığınız insan değildir.

Artan oranda çelişkili davranışlarını görürsünüz. Aynı anda sizi hem yüceltir hem de aşağılar. Size empati gösteriyor gibi görünürken sizin duyarlı olduğunuz bir bilgiyi size karşı kullanır. Aşağılama ve küçümseme gittikçe yoğunlaşır.

Kırılğan narsist erkek gaslighting uygular.

Kırılğan narsist erkek sizi aldatmakla ya da başkaları ile flört etmekle suçlar. Sizin söylediğiniz şeyleri çarpıtır ya da daha önceden söylediği şeyleri inkar eder. Böylece sizin kendinizden şüphe etmenize neden olur. Siz sanki onu mağdur ediyormuşsunuz gibi davranır. Zaman içinde hiçbir yanlışınız olmasa da kendinizi özür dilerken bulmaya başlarsınız. Kendinizi, ne ile suçlanacağınızı tahmin etmeye, asılsız suçlamalara karşı kendinizi savunmaya, sadakatinizi ve güvenilirliğinizi kanıtlamaya çalışırken bulursunuz.

Bu arada kırılğan narsist erkek muhtemelen size yalan söylüyor, sizi aldatıyor ve parazit varlığı için bir sonraki kurban taşıyıcıyı arıyordur. Siz onun ihtiyaçları için sürekli eğilip bükülürken, sizin hiçbir ihtiyacınız karşılanmıyordur.

Kırılğan narsistin gaslighting uygulaması, büyüklenmeci narsiste göre oldukça ince ve kurnazdır. Büyüklenmeci narsist agresif bir şekilde yüzünüze sizin ne kadar yanlış ve

defolu olduğunuzu söylerken, kırılğan narsist anlatıyı çok daha sinsi bir şekilde değiştirir. Örneğin size yardım ediyormuş gibi yaparak terapi görmenizi tavsiye eder, sizin çocukluğunuzun ya da geçmiş bir ilişkinizin ne kadar berbat olduğunu size hatırlatır, sizden daha önce topladığı bilgilerle sizi ne kadar defolu olduğunuza inandırmaya çalışır.

Hem büyüklenmeci hemde kırılğan narsist sizi deli olduğunuza inandırmaya çalışır ama kırılğan narsist bunu çok daha sinsi bir şekilde yapar. Kırılğan narsist erkeğin yüzünde o kendini beğenmiş sırıtışı gördüğünüzde, istediklerini aldıklarını ve sizi deli olduğunuza biraz daha inandırabilmeyi başardığını anlarsınız.

Kırılğan narsist erkek, duygusal olarak buz gibi davranmaya başlar.

Eğer seks yapıyorsanız, cinsel objeden başka bir şey olmadığını ve onun için hiçbir şey ifade etmediğinizi hissetmeye başlarsınız. Sizden nefret ediyormuş gibi, size hiç güvenmiyormuş gibi davranmaya başlar. Size uzak davranmaya başlar. Tamamen sizin onun kurallarına ve sınırlarına uymanıza odaklanır ama tabii ki onun uyması gereken kurallar ve sınırlar yoktur, size dayattıkları bile onun için geçerli değildir.

Eğer ne olduğunu, neyin değiştiğini sorarsanız, sizi muhtaç, yapışkan ve kırılğan olmakla suçlar. Sizi onu manipüle etmeye çalışmakla suçlar. Siz cevaplar aramaya devam ettikçe, size daha mesafeli olmaya, aranıza duygusal bir duvar örmeye başlar.

Zaman içinde size tamamen kapanır ve sizinle iletişime geçmeyi bile bırakır. Ona göre tabii ki bunun nedeni, sizin mantıksız, çekilmez biri olmanızdır ya da onun kapanmasına neden olacak “ne yaptıysanız” artık onu bahane eder. Ona göre suçlu sizsiniz ama tabii ki suçlu siz değilsiniz. Bu insan sizi hiçbir zaman sevmedi. Sadece sizi idealize etti. Bunu kişisel algılamayın. Bu sizinle değil onunla ilgili. Bu, narsist kişilik bozukluğu ve bu kişinin bütün hayatı boyunca tekrar edecek bir kalıp.

Bu insanla beraber olmaya devam ederseniz, yedekte sürdürdüğü ilgi kaynakları azaldığında, size ara ara kırıntılar atabilir. Ama bu kişiyle devam ederseniz, siz onun için sahip olduğu bir malsınız, hor görme, öfke ve yargılama için kullandığı bir kum torbasısınız.

Kırılğan narsist erkek, eleştiriye inanılmaz derecede duyarlıdır.

Aslında eleştiri bile olmasına gerek yok. Eleştiri saydığı, yanlış yaptığını ima ettiğini düşündüğu en küçük şeyler bile çileden çıkmalarına neden olabilir.

Kırılğan narsist erkek, aşırı kontrolcü, kıskanç ve güvensizdir.

Ya onların istediği gibi olur ya da kapı oradadır. Her şey için sizi suçlar ve hiçbir şey için özür dileyemez. Kırılğan narsist hiçbir zaman sorumluluk almaz. Sizi ve sizinle ilgili her şeyi kontrol etmeye çabalar ama kendisi her istediğini yapabilir. Davranışları ile ilgili en ufak soru ve eleştiriye aşırı negatif tepki verir. Her zaman haklıdır. Sizi duvar gibi sessizlikle, aşağılamayla, triple, duygusal olarak uzaklaşma ile veya gaslighting ile cezalandırmaya çalışır.

Kırılğan narsist erkekte, kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ya da bağımlılık gibi paralel problemler de vardır.

Bu tip ek bozukluklar da sizin neyle karşı karşıya olduğunuz konusunda daha fazla kafa karışıklığına sahip olmanıza neden olur.

Toksik ilişkide olduğunuzu gösteren son kırmızı alarm.

şimdi söyleyeceğim kırmızı alarm, sadece narsist kişilik bozukluğuna değil de sizin, hemen bırakmanız gereken bir toksik bir ilişkide olduğunuza %100 güvenlikle işaret ve saydığım kırmızı alarmlar içindeki en önemlisi.

Eğer görece dengeli bir insanken, ilişki sürecinde sınırları harap olmuş bir yıkıntıya dönüştüyseniz, kendinizi tanıyamaz hale geldiyseniz, bir sis perdesi ile çevrili ve neyin gerçek olduğunu bilemez duruma geliyorsanız, toksik bir ilişki içindesiniz. Karşınzdaki insan problemin, sorunları olan kişinin, can acıtanın ve manipüle edenin siz olduğunuza sizi inandırmışsa, toksik bir ilişkidesiniz. İnanılmaz derecede kafası karışık, yalnız ve izole hissediyorsanız; sizi sevdiğini söyleyen erkek sizden nefret ediyor gibi hissediyorsanız, toksik bir ilişkidesiniz.

Patolojik bir narsist ile ilişkideyseniz size tavsiyem o ilişkiyi hemen bitirmeniz. Eğer bu ilişkidenden çıkmazsanız, deliliğe sürölürsünüz. Bu insanın ilk başlarda gösterdiği nazik,

düşünceli versiyonu, sadece bir maskeydi. O versiyonu ve o versiyona geri dönmeyi unuttun. O versiyon bir oyundu, hiçbir zaman gerçek değildi, hiçbir zaman da gerçek olmayacak.

Partnerinizin Gerçek Bir Narsist Olduğunu Gösteren İpuçları

“Şu an görüştüğüm kadının tam bir kırılgan narsist olma ihtimali var mı? Yoksa sadece bazen narsist özellikler mi gösteriyor? Ya birlikte çok iyi zaman geçiriyorsak ama günün sonunda, kendimi ne zaman savunmaya ya da açıklamaya çalışsam birden bencilsin diyerek ya da kötü mesajlar göndererek aramızı bozuyorsa?”

Bir narsistin tipik istismarcı döngüsünü, Jekyll - Hyde⁶ doğasını - bir yandan inanılmaz eğlendiğiniz, seks yaptığınız ve büyülü zamanlar geçirdiğiniz harika bir insan iken, bir yandan da eleştirel, manipülatif, pis bir insan olması durumunu - gösteren bu tür soruları çok alıyorum. Bu kişinin pozitif tarafı o kadar mükemmel ki, onu çok istiyorsunuz. “Ah o kötü tarafını bir değiştirebilse!” Belki onu değiştirmesine yardımcı olabilirsiniz ya da o kötü tarafla yaşayabilirsiniz. Bu şekilde bir narsistin ne kadar yıkıcı olduğunu farkına varmadan iyi tarafına odaklanıp kötü tarafını görmezden gelmeye çalışabilirsiniz.

Bir narsist, narkotik madde bağımlılığı gibi, ilk başlarda mükemmel uyuşturucu gibi görünür ama zaman içinde hayatınızın her metrekaresini mahveder. Başlangıçta çok iyi hissedersiniz ama devam etmenin bedeli çok ağırdır. Zaman içinde tolerans geliştirirsiniz, ve uyuşturucu gibi kafayı bulmalarınız eskisi gibi yüksek değilken, düşük ruh haliniz eskisinden çok daha beter hale gelir. Sizi sistematik bir şekilde mahveden ve öldüren şeye bağımlı olursunuz.

Bir narsist ile ilişkide olduğunu anlayan insanların kafası karışır ve partnerlerini terk edip etmeme konusunda kararsız kalırlar. Ya yanılıyorsam diye düşünürler. Ya bir hata yapıyorsam? Erken pes ediyorsam? Belki biraz daha fazla çaba göstermeliyim.

Bir karar vermeden, emin olmak istemenizi anlıyorum. İlişkiyi bitirmeden önce daha büyük bir kesinlik istiyorsunuz. Ama kesinlik ararken ilişkiye devam ederseniz, kesinlik

⁶ [Dr. Jekyll ile Bay Hyde kitabındaki](#), geceleri Hyde adlı bir canavara dönüşen, gündüzleri bir centilmen olan Dr. Jekyll'in hikayesi.

yerine, zamanla artan kafa karışıklığı ve duygusal hasar bulacaksınız. Böyle bir ilişkiye birkaç hafta daha vermek, çok kolay bir şekilde, narsist yalan, kandırma ve psikolojik istismar ile yıllarınızı kaybetmenize neden olabilir.

Bu bölümde size, partnerinizin narsist olup olmadığını anlamanıza yardımcı olacak ipuçlarını anlatacağım. Bölümün sonunda, kendinize sormanız gereken ve partneriniz tam bir narsist olsa da olmasa da ilişkiyi terk etmeniz gerekip gerekmediğini anlamanızı sağlayacak soruyu da vereceğim.

Partnerinizin ya da önemsedığınız herhangi birinin toksik derecede narsist olduğuna işaret eden ilk ipucu, sizin bu kişinin narsist olup olmadığı konusunda araştırma yapıyor olmanız. Bu, içgüdülerinizin size bir şeylerin yanlış olduğunu söylemesinden kaynaklanıyor ki muhtemelen içgüdüleriniz yalan söylemiyorlar.

İkinci ipucu, bu kişi başka açılardan harika biri olduğu, bazen sizi çok iyi ve özel hissettirdiği için, normal olmadığını bildiğiniz yanlarını haklı çıkarmaya ve bunlara bahane bulmaya çalışıyor olmanız. Eğer bu durumdaysanız, durumunuza dışardan bakın ve güvendiğiniz, objektif bakabilecek bir üçüncü kişiye danışın. Ve eğer güvendiğiniz insanlar sizi bu kişiye karşı uyarıyorlarsa, onları dinleyin. Onlar sizin gibi narsistin verdiği “uyuşturucunun” etkisi altında değiller. Yani eğer partnerinizi, yıllardır güvendiğiniz insanlara karşı savunmak ve haklı göstermek zorunda kalıyorsanız, bu çok kötü bir işaret.

Partnerinizin toksik seviyede narsist olduğuna işaret eden üçüncü ipucu, endişeleriniz hakkında konuşmaya çalıştığınızda, her türlü problemi konuşma çabasını geçiştirmek için sizi aşk ve seks bombardımanına tutması. Özellikle de ilişkinin başlarında. Daha sonraları narsist, gaslighting, saptırma veya korkutma gibi daha agresif teknikler kullanır. Ama ilişkinizin hangi evresinde olursanız olun, herhangi bir endişe veya şikayetinizi konuşmaya çekinirsiniz.

Dördüncü ipucu, partneriniz size bir coşkulu, bir tükenmiş hissettirmesi. Çok özel ve seviliyor hissetmekten, aşağılamalara, cezalandırmalara, soğuk bir duvarla karşılaşmaya, korkutmalara ve reddedilmelere geçersiniz. Sonra tekrar özel ve seviliyor hissetmeye ve bu döngü devam eder.

Beşinci ipucu, yalan söylendiğini, manipüle edildiğinizi, kandırıldığınızı ve kontrol edildiğinizi hissetmeniz. Bana danışanlara, manipüle edildiklerini her düşündüklerinde, bir takvime işaret koymalarını tavsiye ediyorum. İlişkinin başında, narsist çok iyi davranır ve bu nedenle takvimde çok fazla işaret olmayabilir. Ama zaman geçtikçe ve narsistin maskesi düştükçe, bu işaretlerin sayısı artar ve böylece ne sıklıkta manipüle edildiklerinin görsel ve nesnel bir temsiline sahip olurlar.

Burada sizi gerçekten manipüle edip etmediğinden emin olamayabilirsiniz. Ya da hangi davranışın manipülasyon olduğunu tam bilemeyebilirsiniz. Ama adil ve dürüst olun. Aşırı düşünmekten kaçınin. Eğer bir şeyin manipülasyon olduğunu hissediyorsanız, manipülasyon diye işaretleyin. Çünkü eğer toksik bir ilişkide olmasaydınız, ne sıklıkta manipülasyona uğradığının takvimini tutma stratejisi kullanıyor olmazdınız.

Altıncı ipucu, sınır çizgilerinize saygı duyulmaması ve bu nedenle ilişki ilerledikçe savunma mekanizmalarınızı gevşetmek yerine daha da arttırmak zorunda kalmanız. Bir narsist ile ilişki ilerledikçe, kendinizi korumak için daha fazla sınır koyma ihtiyacı hissedersiniz. Sağlıklı bir ilişkide ise durum bunun tam tersidir. Sağlıklı bir ilişkide güven ve saygı artar. Eğer bir narsist ile birlikteyseniz, sınırlarınızın neler olduğunu ve neyi tolere edip neyi etmeyeceğinizi kararlaştırmanız, belki de yazmanız gerekli. Bunlar sizin kırmızı çizgileriniz ve bu çizgilerin aşılıp çalışılmadığına dikkat edin.

Örneğin size kötü şeyler söylemesini veya küfür etmesine tolerans göstermeyeceğinizi söylediniz diyelim. Bu bir kere olursa, belki bunu bir şekilde haklı çıkarır ve görmezden gelirsiniz. İkinci kere olursa bu hiç de hoşunuza gitmez ama bunun için ilişkiyi bitirmek gerekir mi? Narsist ile çizgileriniz zorlanır ve siz de daha fazla kırmızı çizgi koymak zorunda hissedersiniz.

Yedinci ipucu, partneriniz bariz bir şekilde yakalansa bile suçluluk veya pişmanlık göstermemesi. Narsist bu durumda bile savunmaya geçer ve olayı saptırmaya çalışır. Saldırgan ve düşmanca davranır ama bazen, özellikle de bu kişi kırılgan narsist ise, çok yoğun bir duygusal tepki gösterebilir. Bu size, narsist sanki suçluluk hissediyor gibi görünebilir ama maalesef. Bu suçluluk değil utanç. Eğer kendisini biraz dikkatli dinlerseniz, sizin acınıza veya sizin nasıl kırıldığınıza odaklanmadığını, onu kötü bir

insan olarak algılayacağınız, bunun onun için ne anlama geleceği ve kendi hayatını nasıl etkileyeceği konusunda sinir krizi geçirdiğini görürsünüz. Bu, sahte bir performans değil, gerçek bir duygusal stres ama tamamen onun kendisi odaklı bir stres.

Sekizinci ipucu, sıklıkla söylediğim gibi, toksik bir ilişki, sizin en kötü halinizi ortaya çıkarır. Zihinsel ve duygusal olarak yokuş aşağı gidersiniz ve size hiç yakıştıramayacak şekilde davranmaya başlarsınız. Yani eğer görece mutlu, dengeli ve sağlıklı biriyken, ilişki sürecinde depresif, kızgın, kaygılı, kopuk ve izole birine dönüştüyseniz, aklınızı kaybetme yolunda olduğunuzu düşünüyorsanız, kesinlikle bir toksik ilişki içindesiniz.

Partneriniz belki hala eğlenceli ve sevecen. Belki hala iyi vakit geçiriyorsunuz. Ama bu tür iyi şeyler, yoğun bir zehir ile beraber geliyorsa, buna değmez. Tam bir narsist ya da değil önemli değil. Unutmayın.

Ve son olarak daha önce söz verdiğim gibi, toksik bir ilişkide olduğunuzu ve bu ilişkiden hemen çıkmanız gerektiğini, büyük bir kesinlikle gösterecek ipucuna gelelim. Bu ipucu, döngünün hiç durmadan devam etmesidir. Siz onu kurtaramayacaksınız ya da ona narsist olmamayı öğretemeyeceksiniz.

Eğer mutlu olmak için narsistin değişmesine ihtiyacınız varsa, onun değişmeyeceğini bilin. Bu döngü, kafa karışıklığı ağı sizin hapishanemiz olana kadar ve ondan sonra da devam edecek.

Eğer bir narsist tarafından terk edildiyse, bunun büyük bir ödül olduğunu bilin ve sizden sonra bu istismar döngüsüne girecek zavallıya acıyın.

Narsist İstismar Döngüsü

Şimdi narsist istismar döngüsünü kabaca tanımlayalım.

Birinci adımda narsist sizi, sizin ruh ikiziniz olduğuna, sizi tamamlayan diğer yarı olduğuna, sizin hayatınızı tamamladığına, sizin için mükemmel hatta en mükemmel partner olduğuna inandırır. Bu aşamaya idealizasyon ya da aşk bombardımanı denir ve sıklıkla seks bombardımanı da içerir. Bu aşamada narsist sürekli pozitif pekiştirme ile sizi kör eder, baştan çıkarır ve ona bağımlı hale getirir.

İkinci adımda narsistin maskesi düşer. Narsist kafanızı zihinsel ve duygusal olarak karıştırmaya başlar. Bu adım değersizleştirme ve egemenlik kurma aşamasıdır ve narsist bilişsel çelişki⁷ ve travmatik bağlanma⁸ ile sizi ona bağımlı hale getirir. Narsist, cezalandırma - aralıklı pekiştirme döngüsü kullanarak sizin kafanızı karıştırır, kontrol ve manipüle eder.

Üçüncü adımda ise narsist sizi paranız, enerjiniz, dikkatiniz için sömürür. Sizin verecek bir şeyiniz kalmayana kadar sizden alır.

Dördüncü adımda ise narsist sizi terk eder. Sizden alabileceği her şeyi almıştır ve artık sizin bir faydanız kalmamıştır. Sizi bırakıp başka kurban bulur ki sıklıkla yeni kurbanı sizi bırakmadan bulur. Bu döngüyü onun üzerinde tekrarlar.

Eğer çok şanssız biriyseniz yani narsist sizi terk etmediyse, ilişkinin geri kalanı boyunca istismar edilmeye ve cezalandırılmaya hazır olun.

Şöyle düşünün. Bu döngünün kötü olduğunu anlamanız için, bir arkadaşınıza ya da akrabanıza bunun kaç kere olduğunu göstermeniz gerekli? Oğlunuza ya da kızınıza böyle bir ilişkide olsa ne tavsiye edersiniz? Bunu düşünün ve vereceğiniz tavsiyeyi dinleyin. Narsiste sizi zehirlemeye devam edeceği ekstra bir hafta, ay ya da yıl vermeyin. Beklentilerinizi kontrol edin ve yaptıklarınızı, onun değişmesini umduğunuz için yapmadığınızdan emin olun.

Partnerinizin Gerçek Bir Narsist Olmadığını Gösteren İpuçları

Bu bölümde de bir önceki bölümün aksine, partnerinizin narsist kişilik bozukluğuna sahip olmadığını gösteren ipuçlarından bahsedeceğim. Bu bölümün sonunda size,

⁷ [Bilişsel çelişki](#) ya da bilişsel uyumsuzluk, Leon Festinger tarafından ortaya atılmış bir psikoloji bilimi kuramıdır. Psikoloji alanında bilişsel uyumsuzluk, bir kişi çelişkili inançlara, fikirlere veya değerlere sahip olduğunda ortaya çıkar ve bunlardan birine veya daha fazlasına karşı çıkan bir eyleme katıldıklarında tipik olarak psikolojik stres olarak deneyimlenir. Bu teoriye göre, iki eylem veya fikir birbiriyle psikolojik olarak tutarlı olmadığında, insanlar tutarlı hale gelene kadar onları değiştirmek için ellerinden geleni yaparlar. Rahatsızlık, kişinin inancının algılanan yeni bilgilerle çatışmasıyla tetiklenir, burada rahatsızlıklarını azaltmak için çelişkiyi çözmenin bir yolunu bulmaya çalışırlar.

⁸ Travmatik bağlanma, travmaya neden olan kişiye karşı geliştirilen sağlıklı bağlanma. İstismara uğrayan kişi, özellikle döngüsel istismar modelinde, istismarcıya karşı hissettiği bağıdır. Bağ, bir istismar ve olumlu pekiştirme döngüsü ile yaratılır.

partneriniz üzerinde uygulayabileceğiniz ve onun yüksek derecede narsist olup olmadığına dair bir fikir edinebileceğiniz birkaç testten bahsedeceğim.

Rasyonel tartışmaya girebilmesi

Birinci ipucu, ilişki sorunlarınızı çoğu zaman rasyonel bir şekilde tartışabiliyorsanız, muhtemelen narsist biriyle değilsiniz.

İlişkilerde tabii ki zaman zaman kavgalar ve iki tarafında da duygusal kontrolünü kaybettiği irrasyonel anlar olabilir. İki taraf da bazen birbirlerine çok kötü şeyler söyleyebilir. Ama çoğu zaman sizin canınızı sıkan şeyleri partneriniz ile, onun çenesini kapatmadan, savunmaya geçmeden, saldırganlaşmadan konuşabilirsiniz ya da o sizinle konuşabilir. Bir narsist ile ilişkinin başları hariç konuşmanın güvenli olmadığını hissedersiniz.

Hatasını kabul edebilmesi ve sorumluluk alabilmesi

İkinci ipucu, partnerinizin hata yaptığını bazen kabul edebilmesi ve sizden içten bir şekilde özür dileyebilmesi, gerçekten suçluluk ve pişmanlık hissedebilmesidir. Partneriniz, siz talep etmeden ya da yönlendirmeden kendisini düzeltme çabasına girebilir. Eğer durum buysa, partneriniz narsist değildir.

Partneriniz her zaman sorumluluk almak veya gerektiğinde özür dilemek istemeyebilir. Ama bir narsist, hiçbir zaman, iş üstünde yakalansa bile, gerçekten sorumluluk alamaz ya da suçluluk hissedemez. Size rol yapabilir ya da utanç duygusu gösterebilir. Ama dikkatli dinlerseniz, derdi sizi üzmemek değil, yakalanmış olmak ve bunun kendilerini nasıl etkileyeceğidir.

Alçakgönüllü olması

Üçüncü ipucu, partneriniz alçakgönüllülük gösteriyorsa ve hem sizden hem de başkalarından bir şeyler öğrenmeye açıksa; geribildirimleri ve eleştirileri fazla reaksiyon göstermeden karşılayabiliyorsa; sizin hayat deneyiminizle onun bilmediği bazı şeyleri bilebileceğinizi kabul edebiliyorsa, muhtemelen narsist değildir.

Bir narsist öğretmen olmak ister ve kendisini sizden üstün görür. Kırılgan narsist başlangıçta sizden bir şeyler öğrenmek istiyor gibi davranabilir ama kısa süre içerisinde sizden hiçbir şey öğrenmediğini görürsünüz.

Sizin ihtiyaç ve isteklerinize ilgili olması

Dördüncü ipucu, partnerinizin sizin ihtiyaç ve istekleriniz konusunda gerçekten ilgilidir. Bu, izleyeceğiniz filmi seçerken sizin ne izlemek istediğinizi sormak gibi basit şeyler de olabilir. Partneriniz bunları yapıyorsa, muhtemelen yüksek seviyede narsist değildir.

Sizi desteklemesi ve başarılarınıza sevinmesi

Beşinci ipucu, partnerinizin sizi desteklemesi ve siz başarılı olduğunuzda gerçekten sevinmesidir. Eğer partneriniz bunu yapıyorsa, muhtemelen yüksek seviyede narsist değildir ama bunun bir istisnası var. Eğer sizin başarınız onu daha iyi gösteriyorsa ve sizi de rakip olarak görmüyorsa, sizin en büyük alkışlayıcınız olabilir özellikle de büyüklenmeci narsist biriye. Sizinle ilgili böbürlenebilir ve sizi kazandığı parlıtlı bir ödöl gibi kullanabilir.

İstikrarlı olması, sözleri ile davranışlarının birbirini tutması

Altıncı ipucu, partnerinizin istikrarlı olması, söyledikleri ile yaptıklarının tutması, verdiği sözleri tutması ve duygusal olarak dengeli olmasıdır. Bunlar onun narsist olmadığına işaret ama şunu da unutmayın ki büyüklenmeci narsistler, kırılgan narsistlere göre çok daha fazla duygusal dengeye sahiptirler. Ama büyüklenmeci narsistler, düşmanlığa, huzursuzluğa daha yatkınlardır özellikle de istedikleri şey olmuyorsa. Büyüklenmeci narsistler, istedikleri şeyleri alamadıklarında ya da ihtiyaçları hemen giderilmediğinde, aşırı kaba, düşmanca ve sabırsız davranırlar. Bir yıldız gibi davranılmak isterler ve istedikleri bir masayı ayırtamamak ya da uçakta bir üst sınıfa yükseltilmemek gibi basit şeylerde bile çileden çıkabilirler.

Arkadaşlarınız ve aileniz ile ilgili iyi şeyler söylemesi

Yedinci ipucu, partnerinizin arkadaşlarınız ve aileniz hakkında iyi şeyler söylemesi, onları çok nadir olarak yermesi ve küçük görmesidir. Zira narsist çevrenizdeki hemen

herkesi rakip olarak görecektir, özellikle bu kişiler başarı, zeka, güzellik gibi sahip olmak istedikleri şeylere sahiplerse.

Partnerinizin Narsist Olup Olmadığını Anlamanıza Yardımcı Olacak Testler

Bir narsistin “rakibi” hakkında söylediği her iltifat, ince bir aşağılama paketi içinde gelir.

Şimdi de partnerinizin yüksek derecede narsizme sahip olup olmadığını anlamanıza yardım edecek testlere gelelim. Bunlar teşhis yöntemleri değiller ve tek başlarına değil de diğer NKB belirtileri ile beraber kullanılmalıdırlar.

İlişkinin Gidişatını Yavaşlatma Testi

Bir kişinin narsist olup olmadığını daha ilişki başında anlamanın en iyi yolu, ilişkinin gidişatını yavaşlatmaktır. Narsist bir insan sizi büyüdü altına almak konusunda oldukça acelecidir. Tüm zamanınızı ve enerjinizi en kısa zamanda sömürmek ister. Sizin temiz hava almanıza bile izin vermez zira bunu yaparsanız narsistin oyununa ayıkabilirsiniz.

Bu nedenle ilişkinin gidişatını biraz yavaşlatın ve kendinizi bir miktar geri çekin. Eğer bir narsist ile beraberseniz partneriniz, sözel olarak işleri yavaştan almayı kabul edebilir ama tam tersi her şeyi hızlandırmaya çalışır. Daha fazla peşinize düşer, daha fazla arar, haber vermeden kapınızda belirir, daha fazla hediye alır ya da masaya karşı konulması zor teklifler koyar. Mesela sizi birden bire pahalı bir tatile çıkarmak ister. Bu azmi aşk ile karıştırmayın. Tam tersine bunları oldukları gibi görün: sizin sınırlarınıza zerre saygı duyulmaması.

Narsist, daha büyük bir azimle peşinizden koşmak yerine sizi bırakıp başkasını da bulabilir. Bunu yaptığında, harika bir ilişki fırsatını kaçırp kaçırmadığınızı merak eder durumda kalabilirsiniz. Hayır merak etmeyin. Mükemmel bir ilişki fırsatını kaçırmadınız. Eğer sadece bir yavaşlama isteğine sinirli, sert ve hastalıklı bir tepki verdiyse, bunun için sizi terk ettiyse, tebrikler: arkadan üzerinize gelmekte olan kamyonun önünden kaçtınız. Bunlar onun kaçan iyi bir ilişki değil, toksik bir sefalet olduğuna işaret.

Kırmızı Çizgi Testi

Partnerinize bir kırmızı çizginizi söyleyin ve o çizgiyi ne kadar hızlı ihlal ettiğini gözlemleyin. Bir narsist ile daha başlardan itibaren oldukça güvensiz hissedersiniz ve zamanla daha fazla çizgi çekme ihtiyacı hissedersiniz. Ama sağlıklı bir ilişkide bunun tam tersi olur. Sağlıklı bir ilişkide partnerinizi tanıdıkça, ona daha fazla güvenirsiniz.

Kendisi Hakkında Konuşma Testi

Eğer partneriniz hemen hemen her zaman kendisi hakkında konuşmaya meyilliye, kendisi hakkında konuşurken sözünü kesin ve nasıl tepki veriyor izleyin. Kimse söylediği bir cümlenin ortasında durdurulmak istemez ama narsist buna tipik olarak çok sert tepki gösterir. Özellikle ilişkinin başlarındaysanız bir şey söylemeyebilir ama vücut dili her şeyi bağıra bağıra gösterecektir.

Ya da kendiniz hakkında uzun bir hikaye anlatın ve vücut dilini izleyin. Sizi ilgiyle dinliyor mu? Yüz ifadeleri hikayenin duygusal gidişatına uyuyor mu? Akılları başka bir yerde gibi mi? Sizin sözünüzü kesip kendisi hakkında konuşmaya mı meyilli?

Bazı narsistler ilişkinin başında, size ilgili oldukları rolünü çok iyi oynayabilirler ama ilişki biraz ilerledikten sonra artık bu maskeyi taşıyamazlar.

Eleştiri Testi

Partnerinizi oldukça kibar bir şekilde, hafifçe ve küçük bir şey için eleştirin. Kabalaşmayın ama mesela bir şeyi düzgün yapmadıkları konusunda ya da birkaç dakika geç kaldıkları konusunda uyarın.

İnsanlar eleştirilmeyi sevmezler ama narsistler eleştirilmekten nefret ederler ve sert tepki verirler (sözel ya da vücut dili ile).

İlişki Geçmişlerini Sormak

İlişki geçmişlerini sorun ve kötü ilişkiler yaşadığını, ilerde onunla beraber olduğunuza pişman olacağınızı belirtirse ona inanın. Sizin özel olduğunuza, onu değiştireceğinize inanmayın. Eğer geçmiş ilişkilerinde yalan söylediklerine, aldattıklarına, partnerlerini

manipüle ettiklerine, aşırı kıskanç olduklarına, aşırı kontrolcü olduklarına, vs. dair hikayeler anlatıyorsa, ona güvenin (ve bunları size de yapacağından emin olun).

Bu testler bir kişinin yüksek derecede narsist olduğunu kanıtlamazlar ama bu testleri uygulama ihtiyacı hissediyorsanız, bu tek başına büyük bir kırmızı alarm. İçgüdüleriniz size bir şeylerin yanlış olduğunu söylüyorlarsa, içgüdülerinize güvenin.

Bir Narsist Sizi Narsist Olmadığı Konusunda Nasıl Kandırır?

Bazı narsistler narsist olduklarının farkında değiller. Bazıları ise bunun farkındalar ve yaptıkları şeylerin yanlış olduğunu bilseler de, çoğu zaman neden yaptıklarını bilmiyorlar ya da bunları yaparak istediklerini aldıkları için bu davranışları durdurmak umurlarında olmuyor. Mesela aptalca bir şey yaptığınızda bir hafta boyunca sizi suratı asık karşılayan bir narsist, narsist davranışlarının farkında olabiliyor ama narsist özelliklerini ve eğilimlerini saklayarak insanları aptal yerine koymaya çalışabiliyor.

Büyükleme ya da kırılma fark etmez, narsist insanlarda temel bazı kalıplar var. Hayranlık duyulmaya ihtiyaç, muhteşemlik fantezileri ve empati yoksunluğu gibi. Narsist kendi ihtiyaçlarını her zaman ön planda tutarken, başkalarının ihtiyaçları olduğunu hiç bilemeyebilir. Bu nedenle de narsist, istediğini almak için benmerkezci, kontrolcü, dayatmacı ve manipülatif davranışlar sergiler.

Narsistin egosu kırılma ve parça parçadır. Egosunu şişkin tutmak için başkalarına muhtaçtır. Bir narsisti tanımlamak her zaman kolay değil zira bazı narsistler narsist olmayan biri gibi görünebilirler. Mesela narsist biri, başkalarından iltifat almak için, başkalarına sürekli iltifat edebilir. Ya da siz ona karşı çıkacaksınız veya onu yukarı çıkaracaksınız umuduyla kendisini aşağı gösterebilir.

Büyükleme narsizmi görmek kolaydır zira bu kişiler böbürlenen, kibirli, çokbilmiş ve sürekli odakta olmayı isteyen insanlardır. Ama bazı büyükleme narsistler, narsist değildir diyeceğiniz şekilde davranabilirler. Bunun yanında kırılma narsistler ise genelde tespit edilemezler. Çoğu insan, tam olarak neye bakmaları gerektiğini bilmediği sürece, birkaç ay ilişki yaşamadan bir insanın kırılma narsist olduğunu farkedemez.

Bu bölümde narsist birinin, sizi narsist olmadığı yönünde kandırmak için kullandığı bazı yöntemlerden bahsedeceğiz.

Birincisi, birçok narsist, empati gösteriyor rolü yapabilir. Bu insanlar, hangi durumlarda empati tepkisi verileceğini öğrenip, ne söylemeleri gerektiğini bilirler ama gerçekten bir empati duymazlar. Bu durumda da, bir narsist ile yakın ilişki içinde olana ya da narsist numara yapmayı bırakana kadar, gerçekten empati yoksunu olduğunu anlayamayabilirsiniz.

İkincisi, birçok narsist, hayvanlara karşı son derece empatik olabilir ve hayvanları gerçekten sevebilir. Bir insan hayvanlarla iyi veya hayvanları seviyor diye, onun narsist olmadığını düşünmeyin. Hayvanlar onlar için insanlardan çok daha güvenlidir.

Birçok insan, narsist ile psikopatı birbirine karıştırır. Narsist insanlar genellikle hayvanlara eziyet etmezler.

Üçüncüsü, narsist insanların iyi insani ilişkileri olabilir. Bu nedenle bir insanın sırf iyi arkadaşları ya da iş arkadaşları ve ailesi ile iyi ilişkileri var diye, onun narsist olmayacağını düşünmeyin. Aslında narsist insanlar, iyi bir insan olduklarını kanıtlamak için ikinci derecede iyi ilişkiler kurar ve korurlar. Narsistlerin birçok normal insani ilişkisi vardır ama bu ilişkiler narsistin yakın çevresinde ya da gündelik hayatında olan kişilerle değildir. Bunlar onlar için genellikle yedek kaynaklardır.

Narsist insanlar çok iyi amca, dayı, teyze ya da hala olabilirler. Yeğenlerini hediye ve ilgiye boğabilirler zira yeğenlerinin herhangi bir sorumluluğunu almaları gerekmez. Narsist iyi harika biri gibi görünmek ister.

Bazı narsistler, partnerleri konusunda en ufak bir rekabete gelemmezler. Partnerlerinin ailesi ya da kendi ailesi ile kavga ve huzursuzluk çıkarırlar. Ama birçok durumda da aile ilişkileri iyidir ve aile ilişkilerinin iyiliğini, partnerlerini manipüle etmek ve ekstra ilgi kaynağı olarak kullanırlar.

Dördüncüsü, bazı insanlar narsistlerin büyüklenmeciliklerini ve ilgi arayışlarını her zaman dışa vurduklarını düşünürler. Ama kırılgan narsistler içe kapanıktırlar ve hayranlık duyulma ihtiyaçları büyük olsa da en ufak eleştiriye bile gelemmezler. Bu

nedenle de eleştirilebilecekleri durumlardan kaçarlar. Kırılgan narsist, kendisini alçaltarak, sizin empati duygunuzu ve ihtiyaç duyulma ihtiyacınızı lehine kullanarak ilgi toplamaya çalışır.

Beşincisi, bazı insanlar narsistlerin nazik olamayacaklarını düşünürler ama bu doğru değil. Narsist biri ruhsuz ve kişiliksiz biri değildir. Burada da insanlar narsist ile psikopatı karıştırıyor. Narsist biri son derece nazik olabilir özellikle sizden şimdi ya da ilerde bir şey almayı planlıyorsa.

Altıncısı, narsistler toplum için faydalı şeyler yapan, fedakar ve bonkör olabilirler. Kamu hizmeti yaparak iyi görünmeye ve böylece ilgi toplamaya isteklidirler. Evde oldukça narsist olabilirler ama buna rağmen kamu önünde bir aziz gibi davranabilirler. Zengin bir narsist, ortalama insandan daha üstün görünmek ve iyi bir insan olarak algılanmak için büyük bağışlar yapabilir.

Yedincisi, bir narsist bazen özür dileyebilir ve sözlerinde içten görünebilir. Değişmeye zerre niyeti olmayan bir narsist bile çoğu zaman, değişmeye içten bir niyeti varmış gibi görünmesi gerektiğini bilecek kadar zekidir. Ya da zerre üzgün olmadığı halde üzgünmüş gibi özür dilemesi gerektiğini bilecek kadar zekidir.

Burada insanların sözlerine değil davranışlarına bakın. Davranışlarda istikrarlı bir değişim görmüyorsanız, özür dilemek boş laftır.

Maalesef günümüzde birçok narsist, narsist görünmeme konusunda ustalaştı. Bunun bir nedeni, insanları narsistlere karşı eğitmenin yan etkisi olarak narsistlere de narsizmlerini nasıl saklayacaklarının öğretiliyor olması.

Tüm kadınlar Narsist mi? Narsist Mıknatısı mısınız?

Bütün kadınlar narsist mi? Bu soruyu ara ara alıyorum ve bazen böyle sorular oldukça kaba ve nefret dolu bir şekilde de sorulabiliyor.

Kişilik problemleri insanların hayatlarını ve ilişkilerini darmadağın edebilir. Sağlıklı ilişkilerde bile bir miktar işlevsizlik olsa da, sağlıklı veya normal ilişkiler, en az bir

tarafın narsizm gibi kişilik bozukluğuna sahip olduğu ilişkilerden çok ama çok farklıdır. Kişilik bozukluğu olan biriyle olan ilişki inanılmaz zehirlidir.

Tamam, hepimizin kusurları var ve her ilişki, iki kusurlu insanın bir araya gelmesi ile meydana gelir. Her ilişkide problemler, birbirine kötü söz söylemeler, birbirini kırmalar olur ama normal ilişkilerde çiftler, birbirlerine saygı göstererek sorunlarını konuşup çözebilirler ya da çözemese bile en azından fazla sorun çıkarmadan kendi yollarına gidebilirler. Hangi seçenek olursa olsun iki taraf da birbirlerinin duygu ve isteklerine gerçek bir özen gösterebilirler.

Çoğu insan normal ilişki yaşadıkları için normal bir ilişki ile zehirli bir ilişki arasındaki farkı bilebilir. Eğer bu farkı bilmiyorsanız, umarım bunun sebebi, kişilik bozukluğuna sahip biri ile ilişki yaşamamış olmanız.

Şimdi tüm kadınlar narsist mi sorusuna dönelim. Ya da çoğu kadın narsist mi? Ya da çoğu insan narsist mi? Bu soruların cevabı hayır.

Çoğu insanda belli seviyede narsizm bulunur. Eğer belli bir seviyede narsizme sahip değilseniz, ihtiyaçlarınız ve istekleriniz karşılanmaz ve hayatın zorlukları içinde hayatta kalamazsınız. Ama neyse ki, çoğu insandaki narsizm, sağlıklı seviyededir. Çoğu insan pozitif bir öz imaja sahiptir ve daha büyük idealleri ve başkalarının ihtiyaç ve isteklerini de samimi bir şekilde göz önüne alabilir.

Narsist biri ile uzun süre zaman geçirmek zorunda kaldıysanız, narsist biri ile normal biri arasında çok büyük farklar olduğunu biliyorsunuzdur. Narsist Kişilik Bozukluğuna sahip biri tamamen kendiyle doludur ve aşırı ilgi ve hayranlığa muhtaçtır. NKB hastası biri empati yoksunudur ve empati sahibi olmayı istemediği için değil de sadece öyle olduğu için empati yoksunudur.

Araştırmalara göre genel nüfusun %1-%5 kadarı NKB tanısı alabilecek seviyede narsist. Ve narsist özellikleri çan eğrisine koyarsak, nüfusun yaklaşık olarak %11-%15 kadarı narsist ortalamanın üstünde narsist eğilimlere (narsist kişilik stiline ya da yüksek narsist özelliklere) sahiptir. Bu durumda da nüfusun %75'i, ortalama ve ortalamanın altında narsizme sahip.

Maalesef artan oranda narsist bir toplum haline geliyoruz. Bunun nedenleri konusunda birkaç teorim var. Sosyal medya üzerinden başkalarının onayı ve ilgisine olan bağımlılık, çocukların kendilerini eğlendirmek için iPad ekranına terk edilmesi ve iPad tarafından büyütülmesi ve buna paralel olarak insanlardan kopmaya ve kendimizle dolmaya başlamamız. Toplumdaki daha ulvi iyilikler konusunu daha az önemsiyoruz ve başkalarının acılarına karşı daha az empati duyuyoruz.

Ama NKB sahibi biri, aşağılık herifin tekinden çok ama çok daha fazla narsizme sahiptir.

Tüm kadınlar narsist mi sorusuna bağlarsak, narsist kadın, stres hissettiğinde bir miktar atarlı ve tripli olabilen ortalama bir kadından çok farklıdır. Narsist kadın, hak sanrısı içinde dikkat ve hayranlık peşinde koşar. İnanılmaz derecede empati yoksunudur. Sizin nezaket, sadakat, bütünlük ve özellikle ihtiyaç duyulma ihtiyacı gibi en iyi özelliklerinizi size karşı silah olarak kullanır. Örneğin kırılğan narsist kadın, sizi döve döve itaatkar biri olmaya iter ve sizi duygusal köle haline getirir.

Maalesef bazı insanlar, narsistin tuzağına düşmeye daha meyilli olmalarına neden olacak zayıflıklara sahiptirler. Eğer tüm ilişkilerinizde narsist kadınlarla birlikte oluyorsanız, burada problemin tüm bu ilişkilerin ortak paydasında yani kendinizde olabileceğini düşünmelisiniz. Aynı problemleri tekrar tekrar yaşadığımızda, sorunu başkalarına atmak çok kolaydır ama bir süre sonra burada ortak paydadaki problemin sizde olduğunu anlamamız gerekir.

Eğer sürekli olarak narsist kadınlarla ilişkiye düşüyorsanız, hayatınızın en başındaki ilişkileri ve özellikle de anneniz ile olan ilişkinizi gözden geçirmenizi tavsiye ederim.

Anneniz özellikle siz çok küçükken dominantlık taslayan, manipülatif, istismarcı ve kontrol manyağı birisi miydi?

Sizin hiçbir yanlış yapmayacağınızı söyleyecek şekilde fazla hoşgörülü müydü?

Kocasız olmayan bir anne olduğundan, kocası tarafından ihmal edildiğinden ya da narsist bir partner ile olduğundan, sizi duygusal baston olarak mı kullanıyordu?

Ailenizdeki kız kardeş, kız kuzen, teyze, hala, vs. ile ilişkileriniz nasıldı ya da genel olarak yakın akrabalarınız arasındaki ilişki dinamiği nasıldı?

Burada söylemeye çalıştığım, sürekli olarak narsist ya da toksik kadınlarla ilişkiye giriyorsanız, bunun sebebi muhtemelen sizin içinizde henüz çözülmemiş ve bulup çözmeniz gereken problemler. Ve bu problemlerin tarihçesi de muhtemelen kadınlarla ilişkilere başlamadan çok ama çok öncesine dayanıyor.

Yani kolayca kaçıp tüm kadınlar narsist, toksik ya da kişilik bozukluğuna sahip diye çevrenizi suçlayacağınıza, kendi içinizdeki problemi bulup onun üzerinde çalışmanız sizin için çok daha iyi olacaktır. Bütün bunlar, tüm erkekler narsist, zehirli ya da şöyle böyle diyen kadınlar için de geçerli.

Sürekli olarak narsist kişilik bozukluğuna sahip kadınlarla ilişkiye giren erkeklere bir başka tavsiyem de, onun şövalyesi olmaya çalışmayı bırakmaları. Kendinizi vazgeçilmez veya yerine başkası konulmaz biri yapmaya çalışmayın. Bu kahraman - kurtarıcı kompleksi, sizi narsist veya herhangi başka bir kişilik bozukluğuna sahip bir kadının taktiklerine karşı kırılgan yapan şeylerin başında geliyor.

Size iyi, sevecen ve karşısındakini önemseyen bir insan olmayı bırakın demiyorum. Size karşınızdakini memnun etme, düzeltme ve kurtarma ihtiyacını bırakın diyorum. Neden bu şekilde bir kahraman olmaya çalıştığınızı düşünmeniz gerekli diyorum. Zira bu ihtiyaç, sizin kişilik bozukluğu olan bir kadının kazdığı kuyunun daha derinlerine düşmenize neden oluyor olabilir.

Tekrar olacak ama sürekli olarak kişilik bozukluğu olan kadınlarla karşılaşıyorsanız, tüm kadınlar zehirli diye düşünmek yerine, neden bu tip kadınların tuzağına düşüp durduğunuzu bulmaya çalışın. Örneğin sorun, çocuklukta yaşadığınız bazı travmaları tekrar tekrar yeniden canlandırma ihtiyacı, yineleme zorlantısı olabilir.

Yineleme zorlantısı – Repetition compulsion

Psikolojide Freud'un ortaya attığı yineleme zorlantısı (repetition compulsion) diye bir kavram var. Freud bunu "kişinin başına gelen travmatik bir tecrübeyi bir şekilde benzer

koşullarda tekrar yaratıp tekrar yaşayarak travmanın yol açtığı nevrotik etkileri gidermeyi amaçlaması” diye tanımlar. Yineleme zorlantısı, tamamen bilinçdışı yapılan hareketlerde ortaya çıkar. Freud’a göre bilinçdışı aslında travmanın olduğu yere gidip o travmayı çözmek ister. Freudçu tanıma göre örneğin berbat bir ilişki sonrası sizi mutsuz edeceğini bile bile gidip aynı ya da aynı tip insana yapışmanız ya da aynısını bulamıyorsanız onunkilere mümkün mertebe benzer özellikler taşıyan birilerini aramanız da hep bu “aynı şey olsa bu sefer hata yapmam, kesin hakkından gelirim ya da en azından o kadar kötü yenilmem” sanrısının bir sonucudur.

Yineleme zorlantısının Carl Jung ekolünde tanımı daha değişiktir. Bunu psikolog Jordan Peterson’ın kısa ve öz açıklaması ile söylersek : “bir duruma sürekli aynı sorgulanmamış önyargılarla gelersen, o durumda hep aynı kaderi yaratırsın”. Burada ön yargı kadar, bazı gerçeklerin bilinçsizce ama düzenli bir şekilde es geçilmesi de rol oynar.

Bir erkek kadınlarla olan ilişkilerinde sürekli aynı sonucu alıyorsa, bütün bu ilişkilerin tek gerçek ortak noktasında – kendisinde – bir problem olabileceğini en azından gözden geçirmeli. Ama bu sabır ve acıya dayanıklılık gerektiren bir şey zira bunun temelinde henüz çözümlenmemiş bir travma olma ihtimali yüksek. Öz eleştiri yapmak, kendi bilinçaltı ön yargılarını sorgulamak, sırf sonuçlarını görmek ve eğer iyi ise adapte etmek için yeni ilişkilerde daha değişik önyargı ve davranışları denemek emek ister ve zor yoldur.

Birçok insan maalesef kendindeki problemi bulup değiştirmek yerine daha kolay yolu seçer. Her ilişkide aynı duruma düşen ya da bir ilişkiye bile giremeyen çoğu kişi, oldukça zararlı olsa da, kendilerini mağdur, ilişkilerdeki sorunları da kadınların problemlili olması olarak görmeyi tercih eder. Çoğunluğun tercih ettiği yol budur. Zira bu yol kolaydır, emek istemez ve hiç çaba harcamadan bu yolu tutturmuş diğerlerinin sempatisi ve desteğini beraberinde getirir.

Bir Narsist Mıknatısı olarak “İyi” Çocuk / Efendi Erkek

Bu bölümde, iyi çocukların / efendi erkeklerin narsist kadınları nasıl kendilerine çektiklerinden ve normal kadınlar için tercih edilmez erkekler olmalarına rağmen, narsist kadınlar için nasıl da ideal partner ya da kurban olduklarından bahsedeceğim.

İyi çocuk diye nitelendirebileceğimiz bazı erkekler, tüm kadınlar narsist diyerek tüm kadınlara sırtlarını çevirmek istiyorlar. Bazı iyi çocuklar ise, aynı tip ilişkiye tekrar tekrar düştüklerini ve bu ilişkilere düşmelerinin kendileri kaynaklı olduğunu görebiliyorlar.

Bunun nedenine geçmeden önce iyi çocuk ne demek onu tanımlayalım. İyi çocuk sendromuna sahip kişilerin “iyi” sıfatının ve yaptığı şeyin iyilikle alakaları yoktur. Pasif bir şekilde kadınları kendileri ile birlikteliğe ikna etmektir. Bu erkekler genellikle uyumlu, kibar, duyarlı ve kırılgandırlar. Başkalarının özellikle de hedeflerindeki kadının ihtiyaç ve isteklerini, kendi ihtiyaç ve isteklerinin önüne koyarlar, çatışmalardan kaçınmak için yapabilecekleri her şeyi yaparlar, insanlara duygusal destek sağlarlar.

Fakat iyi çocuklar bunları karşılıksız ya da iyi birer insan olduklarından yapmazlar. Bu kişiler iyi insan olabilirler ama bu davranışlarını karşılık bekleyerek yaparlar. Bu karşılığı talep etmedikleri için karşılıksız bir fedakarlık yapıyor gibi görünselerde, aslında insanlardan bu yaptıklarını ödüllendirmelerini beklerler. Örneğin iyi çocuk, cinsel birliktelik istediği kadına yürümek yerine onun arkadaşı olmaya, ona duygusal destek vermeye, onun ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır. Tamamen arkadaşça davranırsa da istediği, kadının bu yaptıklarını takdir ederek onun özellikle kötü çocuk olarak tanımladıkları ve aslında çoğu kararlı olan erkeklerden farklarını anlamalarını ve onlarla seks yapmasını bekler.

Şimdi ise bu tip bir erkeğin neden narsistleri kendilerine çektiğine, bazen sadece narsist kadınların kendilerini kabul ettiğine bakalım.

Birincisi, iyi çocuk, partnerinin istediği her şeyi yapmasına ve tüm kararları vermesine izin vermeyi, her dediğine evet demeyi, harika bir ilişkinin temeli sanar. Sonuçta partnerimizin istek, arzu ve hedeflerine uymazsak, partnerimiz üzülebilir ya da sinirlenebilir ve bu da iyi çocuğa göre mutsuz bir ilişki demektir. Fakat iyi çocuğun bu

düşüncesinin altında, genellikle çatışmadan korkma yatar. İyi çocuk hayır demekten korkar çünkü karşı tarafı kızdırabilir ya da ne istediğini açıkça söyleyemez zira bu, partnerini mutsuz edebilir. Yani iyi çocuk, mutlu bir ilişki için bunu yapması gerektiğini düşünerek kendini feda eder.

Burada sorun şu ki, sağlıklı bir kadın bunu itici bulur çünkü her şeye evet diyen, her söylediğini onaylayan erkeğin bunu korkudan yaptığını hisseder ve aynı zamanda bu adamın bu iyi çocuk maskesinin altında ne olduğunu bilememekten tedirgin olur. Bir kadını memnun etmek için her şeye evet diyen, kendini feda eden erkek iyi değil korkaktır ve sağlıklı bir kadın bu iticilikten uzak durur.

Narsist bir kadın ise, kendi ihtiyaç ve isteklerini, onun ihtiyaçları ve istekleri için feda edecek, sürekli onu mutlu etmeye çabalayacak erkeklere bayılır. Çünkü narsist kadın, herkesin istek ve ihtiyaçlarını, kadının etrafında pervane olmak için feda etmesini bekler. Bu nedenle iyi çocuk, narsist parazit için iyi bir taşıyıcıdır. Pardon narsist birey için iyi bir partnerdir.

İkincisi, bazı erkekler kendi benliklerini sevmedikleri için, iyi çocuk olmaları gerektiğini ve böylece diğer insanların ah ne iyi çocuk diyerek kendilerini seveceğini düşünürler. Problem şu ki eğer içten gelen, sağlıklı bir öz sevginiz yoksa, kendini seven, sağlıklı bir partneri çekmeniz, ona çekici gelmeniz çok zordur.

Bunun yanında eğer erkek içten gelen, yeterli bir öz sevgiye sahip değilse, narsist kadın bu erkeğe çekim duyacaktır zira böyle bir erkek sevgi açlığından dolayı kolay bir avdır.

Bazı erkekler, bir narsist ile birlikte olmaya başladıklarında, burada sıklıkla belirtilen aşk bombardımanını çok az yaşarlar ya da neredeyse hiç yaşamazlar. Bu erkekler içten gelen bir öz sevgi yoksunluğu nedeniyle sevgiye o kadar muhtaçlardır ki, narsist bir kadının böyle bir erkeği kendine tamamen bağlamak için çok fazla sevgi vermesine, çok fazla çaba harcamasına gerek kalmaz. Zira böyle bir erkek, kendisine atılan kırıntılara büyük bir muhtaçlıkla yapışır.

Üçüncüsü, iyi çocuk aşırı derecede uzlaşmacıdır ve bu da yine başkalarını hoşnutsuz etme korkusundan kaynaklanır. İyi çocuk, bazen de eğer uzlaşmacı olmazlarsa reddedilecekleri korkusu ile uzlaşmacı davranırlar.

Sağlıklı bir kadın, aşırı uzlaşmacı bir erkeği çekici bulmaz. Böyle bir erkek, sağlıklı bir kadın için sıkıcıdır, herhangi bir şey vaad etmez zira böyle bir erkeğin tek yaptığı, kız ne yapıyorsa onu yapmaktır. Bir erkeğin uzlaşmacı olması kötü bir şey değil ama bir kadın için yeterli değil. Sağlıklı bir kadın kendine güvenen, kendi hayatı ve tutkuları olan ve gerektiğinde omurgalı olacak bir erkeğe ihtiyaç ve çekim duyar.

Narsist bir kadın ise, iyi çocuğun kendisi ile asla zıtlaşmamasına, kendi ihtiyaçlarını görmezden gelirken kadının ihtiyaçları için her şeyi yapmasına bayılır. “Bu harika, ne kadar da ortak yönlerimiz var!” der. “Ben sadece kendi ihtiyaçlarımı düşünüyorum ve o da sadece benim ihtiyaçlarımı düşünüyor!”

Dördüncüsü, iyi çocuk kararlı (assertive) olmayı, saldırgan (agresif) olma ile eş tutar. Oysa kararlı olmak demek, pasif bir şekilde yanlış kabul etmeden, agresif ya da pasif - agresif saldırganlığa başvurmada, sakın ve pozitif bir şekilde kendinin ve başkalarının haklarını savunabilecek bir omurgaya sahip olmak demektir. Kararlı biri, düşünce, duygu ve inançlarını uygun, direkt ve dürüst bir şekilde ifade edebilir.

İyi çocukların kararlılık ile ilgili yanlış görüşleri, çocukluklarında her kararlı olma teşebbüslerinde, negatif bir tepki ile karşılaşmalarına, yanlış bir şey yapmış gibi hissettirilmelerine dayanır.

Kararlılık, sağlıklı kadınların çekim duydukları bir özelliktir. Sağlıklı bir kadın, liderliğini takip edebileceği, omurgalı, düşüncelerinin arkasında durabilen, zor anlarda hem kendisi hem de beraber olduğu kadın için dik durabilen bir erkeğe çekim duyar.

Narsist bir kadın ise kararlılık göstermeyen erkeklere çekilir zira böyle erkekleri kontrol edebilir, yönlendirebilir ve bir şeyler ters giderse suçu erkeğe atabilir.

İyi çocuk kararlı olmadığı için bir şey canını sıktığında, bundan bahsetmemeye meyillidir. İlişkide bir sorun olduğunu görmeye başladığında, bunu görmezden gelmeye

çalışır ya da aslında gördüğü gibi olmadığı konusunda kendini kandırır. Bu şekilde rahatsızlıklarını içine atar ve birgün patlayana kadar da içine atmaya devam eder.

Narsist kadın iyi çocuğun bu özelliğine bayılır ve “bu adam birçok şeyi uzun süre sineye çekebiliyor, bakalım nereye kadar dayanacak” diye düşünür. Böylece iyi çocuk, narsist kadın için bir oyun, bir oyuncak olur.

Beşincisi, iyi çocuk genellikle liderlik etmez ve karar vermek ya da bir şey yapmak için partnerinin ne hissettiğini anlayana kadar bekler ve partnerinin suyuna gider. Aynı zamanda iyi çocuk yanlış yapmaktan, eleştirilmekten çok korkar. Bu nedenle de liderliği kadına bırakmaya meyillidir. İyi çocuk bunun nezaket olduğunu düşünür ama sağlıklı bir kadın, peşinden gidebileceğini düşündüğü bir erkek ister. Yanılmaktan ya da eleştirilmekten korkmadan liderlik edebilecek bir erkek ister. Liderlik etmek, kararları vermek ve hatta partnerini korumak zorunda kalan kadın için böyle bir ilişki oldukça iticidir.

Narsist kadın ise her istediğini, her istediği zaman yapabilecek olmaya bayılır.

Sonuçta iyi çocuk, karşılığında pek bir şey almadan verir durur. İnsanların kendisine nasıl davrandığını kendisinin kontrol ettiğinin farkına varamadan, zihnindeki programlama yüzünden bu halde ve böyle ilişkiler içinde olduğunu göremeden yaşar gider. Ama geçmişimiz zor ve ebeveynlerimiz kötü olsa da, zihin programları değiştirilebilirler.

İyi çocuk zamanla tüm suçun kadında ya da kadınlarda olduğunu düşünmeye başlar. Partneri narsist ise narsistin sorumluluğu vardır ve ilişkide yaptıklarının bir mazereti yoktur ama iyi çocuk böyle kadınlara kendisinin düştüğünü, normal kadınları iterken sadece bu tip kadınlara - yanlış nedenlerden - çekici geldiğini anlamalıdır.

Bir Narsist İle Travmatik Bağlanma Kurduğunuzu Gösteren İşaretler

Travmatik bağlanma, aralıklı pekiştirme - cezalandırma döngüleri nedeniyle, istismarcı kişiye karşı kurulan güçlü duygusal bağlanmadır. Travmatik bağlantı yoğunlaştıkça ve

derinleştikçe, kurban otonomluğunu kaybeder. Yine travmatik bağlanma güçlenip derinleştikçe kurban, mantığın gösterdiğinden ve normalden çok daha uzun süre ilişki içinde kalabilir ya da bu tür ilişkilerin kendisini mahvettiğini bile bile, ard arda böyle ilişkilere girebilir.

Travmatik bağlantının etkileri, ilişkinin bitiminden sonra uzun süre devam edebilir. Travmatik bağlanmanın uzun vadeli sonuçları arasında, özgüven kaybı, negatif öz imaj, kaygı, panik atak, depresyon, takıntılı düşünceler - kompulsif davranışlar vardır.

Şimdi ilişkide olsanız da olmasanızda, ilişkiniz sizin isteğinizle bitmiş de olsanız, terk edilmiş de olsanız, şimdiki ve geçmiş ilişkinizin travmatik bağı kurup kurmadığınızı anlamamanızı sağlayacak işaretlere bakalım.

Bunlardan en önemlisi, aksine dağlar kadar kanıt olsa da, narsistin aslında iyi bir insan olduğunu, iyi niyetli olduğunu, sizi sevdiğini ve sizi önemseddiğini düşünmeniz. Eğer ilişkinizin bir zaman çizelgesini yapsanız ve ilişkinizin başından beri olan iyi kötü tüm önemli olayları yazsanız, sonra da buna tarafsız bir gözle baksanız, bu ilişki bir arkadaşınızın ilişkisi olsa ona ne tavsiye verirdiniz? Eğer vereceğiniz tavsiye “arkana bakmadan, kaçabildiğin kadar hızlı kaç” ise ama siz yine de ilişkiden çıkamıyorsanız, bunun nedeninin travmatik bağlanma olma ihtimali yüksek.

Sürekli temkinli davranmak zorunda kalmanız, onu kızdırmamak için söylediğiniz ve yaptığınız her şey dikkat ediyor hale gelmeniz bir diğer önemli işaret.

Kendi davranışlarınızı, onun istismarcı davranışlarının nedeni olarak görmek ve eğer doğru davranacak şekilde değişebilirsiniz onu kızdıracak şeyler yapmayacağınıza inanmak. Her şey zamanla daha kötüye gitse de, ona yeterince sevgi ve güven vermeyi becerdiğinizde, onu düzeltebileceğinize ya da kurtarabileceğinize inanmak.

Narsist partnerinizin minimal çaba ve jestlerini çok takdir etmek ve istismar edici davranışlarına mantıklı açıklamalar bulmak, bu davranışları önemsiz saymak ya da bu davranışlara katlanmak.

Söylenen sözleri sürekli olarak kafanızda çevirip durmak, kendinizi yeterince iyi olmamakla, fantezi geleceğinizi gerçekleştirecek bir yol bulamamakla suçlamak.

Aynaya baktığınızda artık kendinizi tanıyamamak. Kendine olan güveninizin, özdeğerinizin, daha önce sahip olabileceğiniz öz sevginizin artık olmadığını görmek. Narsistin isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılamak için, kişiliğiniz ve hatta görünümünüz bile değişmiş olabilir. Ama buna karşın partneriniz sizin istek ve ihtiyaçlarınız için pek bir şey yapmıyor olabilir.

İlişkiye çok fazla yatırım yapmanıza ve açık ara daha fazla yatırım yapan olmanıza rağmen karşılığında çoğunlukla acı, ızdırap ve cezalandırma almak. Buna ve her şeyin kötüye gittiğinin bariz olmasına rağmen, geleceğin daha iyi olacağı konusunda kendini kandırmak. Bu arada ilişkide ara ara, sizi yeniden ilişki dediğiniz kafa bulanıklığı ağına çekmeye yetecek miktarda, geçici iyileşmeler olabilir.

Ona bağımlı olmak, onunla yatışmak, onsuz dağılmak. Ard arda gelen istismara rağmen onun hem acı hem de rahatlık kaynağınız olması.

Daha önce ilişkide asla katlanmayacağınız şeylere katlandığınızı görmek. Mesela yalana, aldatmaya, duygusal ve fiziksel şiddete, tekrar tekrar başınıza gelse de tolerans göstermek. Standartlarınızın düşmesi ve gerçekte tolerans gösterdiğiniz deneyimlerinizin değerlerinize ve bir partnerden beklentilerinize aykırı olması. Ama buna rağmen ilişkiyi bırakamamak.

Yakın arkadaşlarınıza sorduğunuzda hemen hepsinin bu ilişkiyi hemen bırakıp gitmeniz gerektiğini söylemelerine rağmen partnerinizi terk edememek. Ya da partneriniz arkanızdan karalama kampanyası başlattığı için arkadaşlarınızın narsist olanın siz olduğunu sanması.

Bir şekilde ayrılmayı becerdiğinizde ya da terk edildiğinizde, partnerinizin sizi basit hile ve taktiklerle yeniden ilişkiye çekebilmesi. Burada partneriniz özür dileyebilir, terapiye gideceğini ve sizin için değişeceğini ya da duymak istediğiniz her neyse onu söyleyebilir. Size “seni seviyorum, seni özlüyorum, sensiz yaşayamam, eskiden ne kadar mutlu olduğumuzu hatırlasana” diyebilir. Bir madde bağımlısı gibi, bunun nasıl bir hata olduğunu bilseniz bile yoksunluk sendromuna dayanamayıp yeniden başlarsınız.

İlk anlamanız ve kabul etmeniz gereken şey, bunun sevgi ya da aşk olmadığı. Sizi seven biri size sürekli olarak eziyet etmez, sizi sürekli olarak manipüle etmez ve sömürmez. Aşk ilişkisi, sizin kendinizi takıntılı bir madde bağımlısı gibi hissetmenize neden olmaz. Sizi kaygılı, posası çıkmış birine çevirmez.

Bir kağıt kalem alın ve oturup sevginin sizin için ne anlama geldiğini yazın. Bunu gerçekten düşünün ve yazın. Sonra bir partnerde neye değer verdiğinizi, bir ilişkide neyin önemli olduğunu, geleceğiniz için ne istediğinizi yazın.

Sonra da dürüst bir şekilde, partnerinizin ve ilişkinizin gerçekliğinin, bu yazdıklarınızla ne kadar uyumlu olduğunu kendinize sorun.

Travmatik bağlanmayı kırmak zordur ama mümkündür. Fakat bu, sizin üç anahtar kararı vermenizle mümkündür:

- 1) Narsistin sizin için zehirli olduğunu, geçmişte de hep zehirli olduğunu ve hep zehirli olacağını kabul etmek.
- 2) Narsiste ve onun fantezi illüzyonlarına yaptığınız zihinsel ve duygusal yatırımı alıp, bu kaynakları kendinize ve kendinizi yeniden inşa etmeye aktarmak.
- 3) Geçmişte yapmanız gerekirken yapmadıklarınız için, bu tuzağa düştüğünüz, daha önce bırakıp gitmediğiniz için kendinizi hırpalamayı bırakmak. Ya da onu kurtaramadığınız, fantezi gelecekle ilgili ona olan “sözlerinizi” tutamadığınız için kendinizi hırpalamayı bırakmak.

Travmatik bağlanmanın kırıldığını gösteren en büyük işaret, başka bir kadın ya da madde gibi yara bandı çözümler olmadan, dışsal dikkat dağıtıcılar olmadan, aklınızın sürekli olarak ondan başka şeylere doğal bir şekilde kaydığını görmemiz. Bu aşamada artık zihninizi sürekli olarak, bilinçli bir çabayla ondan başka şeylere odaklamak zorunda değilsiniz. Artık onu hayal etmiyorsunuz.

İleri Seviye Narsist Manipülasyonu: Gaslighting

Eğer partnerinizin gaslighting uyguladığını düşünüyorsanız, bunun kişilik bozukluğu davranışları spektrumunda uç noktalara işaret ettiğini bilmeniz lazım. Maalesef birçok

insan, narsist istismar vakalarında kurbanı suçlamaya ve utandırmaya meyilli. Bu nedenle başlamadan şunu söylememe izin verin: Bu bölümde okuduğunuz şeyler size yapılıyorsa, psikolojik istismara maruz kalıyorsunuz ve problem siz değilsiniz. Evet neden toksik ilişkiye düştüğünüz veya bir daha toksik ilişkiye düşmemek için neler yapmanız gerektiği konusunda düşünmeniz ve üzerinde çalışmanız gereken problemlerinizi olabilir. Ama psikolojik istismarın suçlusu siz değilsiniz ve bunu hak etmiyorsunuz. Kimse böyle bir davranışı hak etmez.

Gaslighting Nedir?

Gaslighting bir insana kendi akıl sağlığını sorgulayacağı noktaya getirmek için yapılan psikolojik olarak manipölasyondur. Gaslighting, manipölator tarafından kasten yapılır yani manipölatorün amacı, kurbanın akıl sağlığını kaybetme noktasına gelmesidir.

Son yıllarda gaslighting kelimesi çok kullanılıyor ve sıklıkla da doğru kullanılmıyor. Mesela kelime, gerçek hafıza problemleri ya da anlaşmazlıklar için de kullanılıyor. Ama bir şeyin gaslighting olması için kasten yapılması lazım. Gaslighting insanın gerçekten de yavaş yavaş aklını kaybettiğini hissetmeye başlamasına, düzgün düşünmemesine, dedikleri çarpıtılacak korkusu ile artık her söylediğine ve nasıl söylediğine dikkat etmeye ya da konuşmamaya başlamasına neden olan bir manipölasyon.

Narsist, gaslighting ile sizin sürekli olarak kafa karışıklığı içinde kalmanıza, düşünce, duygu, algı ve hislerinizden şüphe duymaya başlamanıza neden olur. Sizin arıza biri ve güvenilirmez biri olduğunuzu düşünmenizi ve gerçekliği algılamada kendinize değil de narsiste güvenebileceğinizi düşünmenizi amaçlar.

Çoğu insanın gaslighting ile ilgili anlamadığı şey, gaslightingin aşama aşama artan ve çoğu zaman son derece ince ince uygulanan bir manipölasyon olduğu. Tekil bir olayı birine anlattığınızda, olay çok önemsiz, gerçek dışı ve kasıtlı manipölasyon içerdiğinin ispatlaması neredeyse imkansız görünür. Narsistin de bir gaslighting vakası ile ilgili her zaman mantıklı, ve sizin fazla hassas, aşırı tepki veren veya unutan biri olduğunuzu gösteren bir versiyonu veya anlatısı vardır.

Peki gaslight (gaz lambası) ne alaka? Terim 1944 tarihli, Gaslight adlı filmde geliyor. Filmin kendisi 1940 tarihli aynı adlı İngiliz filminin yeniden çevrimi ama kavramı dile kazandıran film 1944 versiyonu.

Film kocası tarafından yavaş yavaş manipüle edilerek deli olduğuna inandırılmaya başlayan bir kadının hikayesi. Kocanın derdi, karısının deli raporu alması ve böylece onun vasisi olarak sahip olduğu değerli varlıklara el koymak.

Hikayede koca, gaz lambasının ışığını azar azar kısıyor ve karısı bunu fark ettiğinde ona “lamba ışığının değişmediğini” söyleyerek çıkışıyor. Zamanla kadın, lambanın ışığının kısılmadığını, kendisinde bir sorun olduğunu düşünüyor. Filmde Ingrid Bergman’ın canlandığı kadının, geçmişte büyük bir travma yaşamış olduğunu ve bu nedenle zaten belli psikolojik zayıflıkları olduğunu da ekleyelim. Filmin ve manipülasyona ismi de buradan geliyor.

Bu kavram o zamandan beridir var ama 2015 yılından itibaren daha yaygın kullanılmaya başlanmış. Nedeni de sanırım gaslighting manipülasyonlarının artması. Peki gaslighting neden artıyor? Artıyor zira artabiliyor. Artık sosyal medya ve online uygulamalar sayesinde çevremizle hiç alakası olmayan kişilerle tanışıp sevgili oluyoruz. Sosyal medya insanları gerçek hayatta daha fazla izole ediyor. İzolasyon, duygusal çöl yaratıyor ve bunu dolduran insanlara bağımlı hale gelebiliyoruz. Bütün bunlar da insanları, yakın sosyal çevre kontrolünden uzakta manipüle edilmeye açık hale getiriyor.

Gaslighting birçok değişik şekilde yapılır ama burada en sık yapılan versiyonlarından bahsedeceğim.

Size Karşı Sosyal Kanıt Kullanmak

Narsistin ilk iş olarak, sizin bildiğiniz ve güvendiğiniz insanlara gidip onlara kendi iyi, tatlı, duyarlı rollerini oynayabilir. Bu şekilde çevrenizdeki insanları iyi niyetine ve hiçbir zaman size zarar vermeyecek biri olduğuna inandırmaya çalışır.

Narsist zamanla sizin arkadaş ve ailenize, gayet kaygılı bir tonda, sizinle ilgili garip bir şeyler fark edip etmediklerini sormaya başlar. Spesifik bir şey yoktur, sadece insanlarda sizde bir gariplik olabileceğine dair bir şüphe tohumları eker ve bu tokumları usul usul sular. Fakat narsistin size karşı davranışları kötüleştikçe, sizden gizli olarak çevrenizdekilere endişelerini dile getirerek o tohumları yeşertir. “Sorun” belki hafızanız, belki ruh durumunuz, belki kötü davranışınızdır. Sizin güvendiğiniz herkesin “desteğini” arar. Bu nedenle yardım ağınıza başvurduğunuzda, bu ağdaki bireylerde size karşı bir şüphe yeşermiş olur ve dediğiniz her şey de bu şüpheyi ve narsistin sizinle ilgili “endişelerini” haklı çıkaracak bir kanıt dönüşebilir. Böylece de aile ve arkadaşlarınız, tamamen iyi niyetli bir şekilde, sorunun sizde olabileceğini ve yardıma ihtiyacınız olabileceğini söylemeye başlarlar.

Buradaki problemlerden biri de, narsistin gerçek yüzünü gören herkesin sizin hayatınızdan çıkarılacak olmasıdır. Narsist sizi bu insanlardan en kısa sürede izole etmek için elinden geleni yapar.

Eğer gaslighting manipölasyonundan şüpheleniyorsanız, narsistin kandırdığı insanlara gitmeyin. Tam tersi, narsistin size karşı olduklarını iddia ettiği ve hayatınızdan çıkardığı insanlara gidin.

Hafızanızla Oyun Oynamak

Narsist, istikrarlı bir şekilde sizin olaylarla ilgili hatıralarınızı inkar eder ya da çarpıtır. Olayların orasını burasını değiştirir ya da tüm olayı baştan yazar. Narsist hafızanızla oynamaya bayılır. Bu nedenle partneriniz sürekli olarak hafızanız konusunda tartışmaya giriyorsa ya da olmadığını bildiğiniz şeylerin olduğu konusunda sizi ikna etmeye çalışıyorsa, çok dikkatli olun.

Narsist sizi hiç olmadığını ya da en azından onun anlattığı şekilde olmadığını bildiğiniz şeylerin olduğuna inandırmaya çalışabilir. Olay o noktaya gelebilir ki artık fotoğraf veya ses kaydı alma ihtiyacı hissetmeye başlarsınız. Ya da olayları not almaya başlarsınız. Fakat bu kanıtları yüzüne çarpsanız, kaydını bile izletseniz, narsist onun demek

istediğini çarpıttığınızı iddia eder. Narsist genellikle iki farklı anlama gelecek şeyler söyler ve böyle bir dil kullanır. Sonra da onun dediklerini çarpıttığınızı iddia eder.

Bazı narsistler hafızanızla oynamak için bir şeyleri saklayıp sonra yeniden yerine koymak gibi uç şeyler de yapabilirler. Gaslighting her zaman bu kadar ağır olmayabilir ama işin nerelere varabileceğini göstermesi açısından şu örneğe bakın:

“3 hafta önce sevgilimle aynı evde yaşamaya başladık. Bu süreç içerisinde daha önce hiç olmayan bir problem baş göstermeye başladı. Olayı kafamdan kurguluyor olabilirim, ancak o bize taşındığından beri evdeki eşyalar sürekli kaybolup bir gün sonra yeniden ortaya çıkıyorlar. Bahsettiğim durum anahtarı kaybedip başka bir yerde bulmak gibi bir şey değil. Özellikle olmaları gereken yerlerde aradığım ve bulamadığım eşyaları, bir gün sonra tam olarak o baktığım yerlerde buluyorum.

Örneğin her sabah işe giderken yanımda bir tane çikolata götürürüm. Bu çikolata paketlerini hep aynı yere koyuyorum. Bir sabah uyandığımda çikolata paketlerinin yerinde yeller estiğini gördüm. Sevgilime sorduğumda bilmediğini söyledi.

Akşam eve döndüğümde manzarayı tahmin edin! Evet, çikolatalar tekrar olması gereken yerlerine dönmüştü. Sevgilim bu konuda “belki sabah görmemişsindir” dedi. Dikkatinizi çekerim, burada bahsettiğimiz şey toplamda tam 12 paket çikolata, nasıl görmemiş olabilirim ki?”

Başlarda ilginç bir espri anlayışı olduğunu düşünmüş ve bunu yüzüne söylemiştim. Ancak ne demek istediğimi anlamadığını söyledi ve oldukça sert şekilde tepki verdi. Durum böyle olunca ben de geri adım atmak zorunda kaldım. Sanırım böyle saçma bir işe kalkışma ihtimali, tüm bunların benim yanılgılarım sonucunda meydana geldiği fikrinden daha olası geldi. Fakat zamanla iyice sinirlerim bozulmaya başlamıştı. İş için gerekli olan bir evrağı koyduğum yerde bulamamak, ve sonra tam o yerde ortaya çıkması çok keyfimi kaçırıyordu

Ne yapacağımı bilmiyorum, durumla ilgili hiçbir fikrim yok. Aklımı kaybetmediğime eminim, ancak bu olanlara mantıklı bir açıklama da bulamıyorum. Sevgilime ne zaman konuyu açsam gerginlik yaratmaya çalıştığımı söylüyor. Lütfen bana yardım edin...”

Bu hikayeyi yazan kişi durumu internette paylaştıktan sonra, internet kullanıcıları bunun gaslighting olabileceğini yazıyor ve olay ortaya çıkıyor:

“Yardımlarınız için hepinize teşekkürler. Son gelişmeleri özet geçiyorum. Böyle bir manipölasyon yönteminin varlığından haberdar edilince hemen gizli kamera siparişi verdim. Kameralar gelene kadar başımızdan bir olay daha geçti.

Bir kitap aldığımı ve ertesi gün babama vereceğimi söyledim, masanın üzerine bıraktım. Ertesi sabah tam da beklediğim gibi kitap ortadan yok olmuştu. Hiçbir tepki vermedim, bunun üzerine sevgilim garip davranışlar sergiledi. Kitabı hatırlatmaya çalıştı, ancak sürekli “ne kitabı” diye sordum ve siniri bozuldu. Akşam eve geldiğimde ise kitap tekrar yerli yerindeydi, ama yine hiç tepki vermedim. En sonunda kendisi “aa bak, kitap buradaymış işte” dedi. “O kitaptan mı bahsediyorsun ya, tamamdır teşekkürler” diyerek geçiştirdim. Gecenin kalanında oldukça gergin davrandı.

Kameralar geldikten sonra gerçek tamamen ortaya çıktı, Gerçekten de eşyaların yerini değıştirenin o olduğunu gördüm. Daha sonrasında evime arkadaşımın geleceğini ve bir süre kalacağını, bu yüzden ayrılması gerektiğini söyledim. Gittikten bir iki gün sonra da telefonda ayrılık konuşması yaparak ayrıldım.

Biliyorum, bu olabilecek en iyi son değıl. Onunla yüzleşebildim de. Yine de bundan kaçındım ve olabilecek en sorunsuz ve hızlı şekilde kurtulmaya çalıştım. Hala neden böyle bir şey yaptığını bilmiyorum, ama benim hikayem de böyle.”

Algı ve Yorumlarınızı Geçersiz Kılmak

Gaslighting manipölasyonunun temel amacı, sizi sürekli zihin ve ruh karışıklığı içinde bırakmaktır. Bu nedenle narsist zihninize, olayları yanlış yorumladığınız ya da algıladığınız konusunda sürekli olarak şüphe tohumları eker. Siz bir şeyi nasıl algılar ve yorumlarsanız yorumlayın, sizin yanlış olduğunuzu gösteren başka bir açıklama bulur.

Gaslighting manipölasyonunun amaçlarından biri de sizin sürekli olarak kendi “arızalı”, “güvenilmez” ruhsal durumunuza odaklanmanızı sağlayarak, onun sizden saklamaya çalıştığı gerçekten arızalı ve güvenilmez benliğini görmenize engel olmaktır.

Gaslighting çok hafif ve ince bir şekilde başlar ve normal etkileşimleri taklit eder. Ama gaslighting uygulayan kişinin kötü amaçları vardır. Bu kişi sizin içsel gerçekliğinizi yavaş yavaş değiştirerek, sizin kendiniz için düşünme yeteneğinizi yok etmek ve sizin kontrolünüzü eline almak ister. Artık kendi zihninize ve hafızanıza güvenemez hale getirip dünyayı anlamada onun yorumlarına bağımlı olmanızı sağlamak ister.

Narsist, başkalarına verdiği acıyı hissetmesini sağlayacak empatiden yoksundur. Hatta yaptıklarının zararlı ve istismar olduğunu gerçekten göremez. Sürekli olarak sizi veya başkalarını suçlar ve aşağılar. Eğer inkar işe yaramazsa, sizin hatalı olduğunuz başka konuları açarak konuyu değiştirmeye çalışır. Eğer bu da işe yaramazsa, yaptıklarının bir şaka olduğunu söyleyerek olayı küçültmeye çalışır. Ne kadar alingan olduğunuzu, her şeyi ne kadar ciddiye aldığınızı ve hatta bunun gerçek olduğuna inanacak kadar aptal olduğunuzu söyler. Bunlar da tabii kendi başlarına gaslighting manipölasyonlarıdır.

Utanç Yansıtması

Bence en kötü gaslighting çeşitlerinden birisi bu.

Narsist yaptıkları konusunda suçluluk hissetmez ama derin bir utancın ızdırabı içinde yaşar. Bu utanç, hayatın başlarında oldukları kişinin utancıdır. Değersiz, paramparça, sevimliye layık olmadıklarını düşülmelerinden kaynaklanan utançtır. Zaten daha üstün rolü oynayan bir fantezi benlik yaratmalarının nedeni, bu berbat benliklerinden, aşağılık kompleksinden kaçmaktır. Bu kaçış ve sahte “üstün” benliği canlı tutma, sürekli bir ilgi, takdir, hayranlık ve onay muhtaçlığına neden olur.

Narsist bunun yanında sefil benliğinin utancını üzerine boşaltabileceği bir yer arar. Narsistin utancının dışsallaştırılması, duygusal olarak hayatta kalması için zaruridir. Bu nedenle de kendi utançlarını, sizin veya başkalarının üzerine yükler. Sizi problemlili, düzeltilemez, sevimli ve aşağı biri olduğunuza inandırarak bu utancı sırtlamanızı sağlar. Sizi değersiz, kendine güvensiz, arıza hissettirecek derin sırlarını sizinle paylaşır. Size utanç duymanız gereken yönleriniz olduğunu ima eder, sizin ona sadakatinizi kanıtlamanız bahanesi ile değerlerinizle çelişen ve utanacağınız şeyler yapmanızı teşvik eder ve sonra da bunları sizin aleyhinize kullanır.

Utanç çok güçlü bir negatif duygudur ve bu nedenle de bu tür bir gaslighting psikolojik olarak oldukça yıkıcıdır. Utanç, her ne pahasına olursa olsun kaçındığımız bir duygudur ve sizin utanç düğmelerinizi ele geçirdiğinde, sizi kontrol etmek istediği her zaman bunları tetikler. Zaman içinde tamamen utanç içinde kalabilirsiniz ve tüm özdeğeriniz ve özgüveniniz yok olabilir. Eskiden olduğunuz kişiden arta kalan bir posa gibi hissedebilirsiniz.

Gaslighting yapıldığını nasıl anlarsınız?

Gaslighting yapan biriyle beraberseniz, bunu hızlıca tespit edip, kişiyi hayatınızdan çıkarmanız önemli. Zira bir kere gaslighting sarmalına girerseniz, ne olduğunu anlamadan dipsiz bir kuyuya yuvarlanabilirsiniz.

Narsizm gibi aşağılık kompleksli gerçek kişiliklerini saklamaya çalışanlar, sosyopatlar, sınırda kişilik bozukluğu gibi aşırı terk edilme korkusu olan insanlar, ilişkilerinde karşılarındaki kişiyi güçsüzleştirmeye çalışarak ilişki yürütme stratejisi güderler.

Gaslighting en iyi sizdeki belirtileri ile anlaşılır:

- Sürekli özür dilemek zorunda kalıyor musunuz?
- İlişkide olduğunuz kişi size bariz kötü davranıyor ama siz bunun yapmanız gereken ama ne olduğunu bilmediğiniz mucize davranışlarla düzeleceğine mi inanıyorsunuz? Devamlı yeterince iyi bir insan, iyi bir sevgili, iyi bir arkadaş olup olmadığınızı sorguluyor musunuz? Ne yaparsanız yapın yeterince iyi olmadığını, hatta hep kötü yapıyor olduğunuz hissine kapılıyor musunuz?
- Yalnızlaşmaya mı başladınız? İlişkinizle beraber ailenizden, arkadaşlarınızdan, sosyal çevrenizden koptunuz mu? Ve bunu karşılarındaki kişinin özellikle yaptığını hissediyor musunuz?
- Her tartışmada suçlu siz misiniz? Artık tartışma çıkmasın, suçlu çıkmayın diye, size ne yapılırsa yapılsın ağzınızı açamıyor musunuz? Durumu kurtarmak, anlık huzur bulmak için yalan söylediğiniz oluyor mu? Hır çıkmasın diye sustuğunuz, doğruluğunuzu savunacak, savaşıacak gücü bile bulamadığınız oluyor mu?

- İlişkiden önce normal biri olduğunuz konusunda bir şüpheniz yok iken, bu ilişki ile kendini sorgulayan, bunalımlı, kafası karma karışık, geleceğe umutla bakamayan, olduğu şey konusunda hayal kırıklığına uğramış biri mi oldunuz?
- İlişkiden önce böyle değilken, ilişki süresince kararlar alamayan, içe kapanık biri mi oldunuz?

Bazı Gaslighting Örnekleri

Sevgiliniz defalarca belli bir olaydan veya söylemden kırıldığınızı anlatmanıza rağmen sizi üzüp kırdıktan sonra “çok abartıyorsun, fazla dramatiksin” diyor.

Partneriniz size hakaret ettikten sonra “hep sen beni sinirlendirip bu hale getiriyorsun” diyor.

Suçlanacak çok şeyi olmasına rağmen “hep beni suçluyorsun, sanki sen suçsuzsun” diyor.

Sizi üzüp, ağlatıp, kırıp “sen histeriksin, başkaları bu halimi görse bana acırdı, senin deli olduğunu düşünürdü” diyor.

Sizin için çok önemli olmasına rağmen bir konu için “bir daha bu saçmalığı dinlemeyeceğim” deyip, sizi söyledikleriniz veya inandıklarınızın saçmalık olduğuna inandırmaya çalışıyor.

Emin olduğunuz bir hatıra konusunda “hayır sen yanlış hatırlıyorsun” diyor.

“Hep negatifsin”, “çok kötümstersin”, “daha önce de kız/erkek arkadaşlarım oldu, hiç biri senin gibi değil” diyerek inanç, his ve fikirleriniz konusunda sizi şüpheyeye düşürmeye çalışıyor.

Sürekli dalga geçip, daha sonrasında çok alingan olmakla suçluyor. Bu hareket sürekli tekrarlandıkça aşağılanmayı kabullenmeye, kötü hissettiğinizde “sadece espri yapıyor, ciddiye almamam gerek” demeye başlıyorsunuz.

Narsistin Partnerini Ailesinden Koparması

Bu bölüme başlarken, narsist karısı tarafından yetişkin bir erkek olan oğlundan koparılan bir annenin hikayesiyle başlayacağız.

“Oğlum son 1.5 yıldır, sizin kırılğan narsist kadın tanımınıza neredeyse tamamen uyan bir kadınla evlendiğinden beridir, çok büyük sıkıntı çekiyorum. Onunla evlenir evlenmez, tüm ailemizle iletişimini kesti. Anne babasıyla, kardeşleriyle, büyük anne ve babalarıyla ve hatta canından çok sevdiği 14 yaşındaki kardeşiyle bile iletişimi kesti. Sadece bizimle değil, çocukluk arkadaşları ile ve en yakın arkadaşlarıyla da iletişimi kesti.

Bugün onun doğum günü. 31 yaşına basıyor. Onu düşünmeden duramıyorum. Bir kart gönderdim ama bu karta cevap vermeyeceğini biliyorum. Eşi onu, sadece eşinin ve eşinin ailesinin çevresinde olacak şekilde herkesten izole etti.

Oğlum yıllar süren kısırlık tedavisinden sonra doğan ilk çocuğum. Çok isteyerek yapılan ve her zaman çok sevilen bir çocuktur. Bunun bizim başımıza geleceğini asla düşünemezdim. Bunun olduğuna hala inanamıyorum.”

Evet bu bölümde kırılğan narsist bir partnerin, bir yetişkini ailesinden nasıl ayırdığına bakacağız. Ayrıca bir narsist tarafından kapana kısılmış sevdiğiniz birinin, ailesine ve sevdiklerine yabancılaştırılmasını engellemek için kullanabileceğiniz tek silahtan da ve eğer bu başınıza gelmiş ise korkularınızla nasıl başa çıkabileceğinizden bahsedeceğim.

Burada yetişkin bir erkeğin, kırılğan narsist bir kadınla evlendiği senaryoyu ele alacağım ama kurbanın kadın ya da erkek olması fark etmeksizin, olay büyük oranda aynı gelişir. Tabii ki kişiden kişiye değişiklikler olabilir ve her kural herkes için geçerli değildir ama olay genellikle şimdi anlatacağım şekilde gelişir.

İlişkilerinin başında kendisi ile tanıştığınızda, narsist partner çok tatlı biridir. Erkek arkadaşının bulabileceği en iyi partner olduğunu herkese inandırmak için büyük bir çaba gösterir. Buna, sizinle ve tüm aile ile çok iyi bir ilişkiye sahip olmak istediği konusunda rol yapmak da dahildir. Oğlunuzun narsist ile olan ilişkisinin aşk bombardımanı aşamasında, narsist büyük bir oyunculuk sergiler. Neredeyse kusursuz görünmek için

çok büyük çaba harcar ve kimsenin asıl yüzünü görmesini istemez. Siz onun asıl yüzünü görebiliyor olsanız bile, henüz ailenizdeki diğer bireyler neyden bahsettiğinizi bilmezler ve onun gerçek yüzünün farkına varmazlar. Bu aşamada kendi başınıza kalırsınız, “bazı şeyleri ben mi abartıyorum?” ile “diğerleri neden göremiyorlar” düşünceleri arasında gider gelirsiniz.

Narsist genellikle erkeği evlilik ya da hamilelik ile kilitleyene kadar çok iyi davranmaya devam edecektir. Ama maskesinin düşmesi çok daha erkenden olabilir. Buradaki gerçek kriter, kırılğan narsist kadının, erkeğin boyunduruğu altına girdiğini, onu kaybetmekten korktuğunu görmesidir. Bu olduğunda, maske düşer ve narsist kadın, aile bireyleri üzerinde çalışmaya başlar, özellikle de yakında kaynana olacak aile bireyine yönelirler. Zira muhtemelen oğlan üzerinde en çok etkisi olan kişi oğlanın annesidir ve narsist kadın, erkeğin annesini bir numaralı rakip olarak görür.

Narsist kadın, erkeğin annesini hafif hafif aşağılamaya, duyarlı olduğu noktalardan hafif hafif vurmaya ve çatışma yaratmak için fırsat kollamaya başlar. Narsist kanserin ne kadar öldürücü olduğuna bağlı olarak bu çatışmalar basitten çok şiddetliye kadar değişirler.

Bu kısım narsistin elindeki erkeğin annesi için yazıldı ama kurbanın kardeşi, akrabası ya da yakın arkadaşı tarafından da kullanılabilir:

Eğer oğlunuz narsist partneri tarafından cezalandırıldığı bir durumda tavsiye için size gelirse, ne diyeceğiniz konusunda çok ama çok dikkatli olun. Dürüst davranmayı ve oğlunuzun durumu bir an önce görmesini istiyor olabilirsiniz ama bu tam olarak da narsistin istediği şey! Zira siz oğlunuzla konuştuktan sonra oğlunuz eve gidecek ve evdeki narsist de oğlunuza söylediklerinizi kullanarak oğlunuzu manipüle edecek. Yani narsist, sizin ona karşı olduğunuz ve onları ayırmak istediğiniz konusunda güçlü bir kanıta sahip olacak ve bunu kullanarak oğlunuzu size karşı dolduracak.

Peki yetişkin bir erkek olan, böyle bir ilişkiye hapsolmuş ve istismar edilen oğlunuz size gelip tavsiye istediğinde nasıl bir tavsiye vereceksiniz?

Birincisi, ona ne düşündüğünüzü söylemeyin. Bunun yerine onun ne düşündüğünü sorun ve söylediği tüm negatif şeyleri, içgüdülerine güvenmeleri gerektiğini söyleyerek onaylayın. Ya da bu şekilde negatif şeyler söylediğinde “bence bu kız hakkında tamamen haklısın” deyin.

İkincisi, eğer en iyi arkadaşı, onun olduğu durumda olsaydı, ona ne tavsiye verirdin diye sorun.

Üçüncüsü de, bu tavsiyeye dayanan kendi planını oluşturmada ona yardımcı olun.

Yani ona direkt tavsiye vermek yerine, onun kendi tavsiyesini vermesine ve bunun üzerine de bir plan inşaa etmesine yardımcı olun. Ama eve gider gitmez narsist tuzağa yeniden düştüğünü görürseniz şaşırmayın. Narsist kadın, erkeğin sadakatinde ufacık da olsa bir değişim sezdiğinde, onu yeniden büyüğü altına almak için elinden gelen her şeyi yapar. Ve sonra da büyük ihtimalle erkek size gelerek onu savunan bir hikaye anlatır.

Kapalı kapılar ardında narsist sizi sürekli alçaltıp küçümserken, oğlunuzu da sizinle ya da aslında onu manipüle etmesine engel olacağını düşündüğü başka herhangi biri ile zaman geçirmek istediği için alçaltıp küçültmeye devam eder. Narsist bu aşamada sizden ve ailenizden uzak durmaya başlamış ve sizin de onları ziyaret etmenizi engelliyor olabilir. Narsist kadın bu süreç boyunca, oğlunuzu manipüle etmeye çalıştığınız konusunda onun beynini yıkamak için sürekli olarak manipülasyon yapar.

Narsist kadın partnerinin zihninde ailesine karşı yeterince şüphe oluşturduğunu düşündüğünde, partnerinin ailesini daha büyük bir çatışmaya girmek için tahrik eder. Oğlunuzu taraf seçmeye zorlamak için bu büyük çatışmaya ihtiyacı var. Tabii bu aşamada oğlunuz artık tamamen onun büyüğü altında ve siz de filmin bariz kötü adamısınız.

Bu çatışmayı çözmek için gösterdiğiniz tüm çaba, narsist tarafından kontrol ve manipülasyon hilesi olarak görülür. Kapalı kapılar ardında narsist kadın oğlunuza, sizin toksik ve narsist biri olduğunuzu, bunu görememe sebebinin sizin ve tüm ailenizin onu manipüle etmeniz olduğunu söyleyip durur. Narsist kadın bu süreçte, ne kadar desteksiz de olsa, sizin manipülasyonlarınızı kanıtlamak için kanıtlar ortaya atar. Arada yalandan

çatışmayı çözmeye çalışıyor gibi görünebilir ama söylediğiniz her şeyi, onları ayırmak için sinsi planlar yaptığınız yönünde oğlunuza gösterilecek birer kanıt olarak kullanır.

Bu aşamada narsist partner ve erkek, erkeğin ailesinden uzak dururken, kadının ailesi ile daha fazla zaman geçirmeye başlayabilir. Ama yüksek derecede narsist bir kadının kendi ailesi ile de problemleri olabilir ve bu durumda erkeği hemen herkesten izole eder.

Narsist eğer ara sıra görüşmenize “izin verse” bile, oğlunuzun sizinle yalnız görüşmesine izin vermez. Genellikle erkeğe, ailesinin istismarından ve manipölasyonundan korunmak için, her zaman kendisine yakın olmasını söyler. Bu aşamada erkek henüz bir taraf seçmediyse, “ya ben ya onlar” tercihine zorlanır. Narsist kadın ailesinden gelen “istismara ve manipölasyona” izin vermeye devam ederse, onu terk etmekle tehdit eder.

Erkek sizin manipölatif ve istismarcı olduğunuza tam olarak inanmasa bile, seçim yapmaya zorlandığı için çok zor bir durumdadır. Erkek bu seçimi yaptıktan sonra, narsist kadın tarafından sadakatini sürekli olarak ispatlamaya zorlanır. Sizinle aralarına daha fazla sınır çizer ve oğlunuza bu sınırı korumayı dayatır. Erkeğe kendisini, sizin gibi canavarlardan koruyacak bir kahraman, şövalye olduğuna inandırır.

Şimdi şunu da söylemeliyim ki, kaynananın gerçek narsist olduğu, sınırlar ardına itilmesi gerektiği ve hatta çiftin kaynana ile tamamen iletişimin kesmesi gereken durumlar da gördüm. Ama bu gibi durumlarda, aile bireylerinin, bu yeni kadın gelmeden çok öncesine dayanan bir istismar ve manipölasyon geçmişi var ve aile bireyleri de bunun farkındalar. Aynı zamanda kaynananın narsist olduğu durumlarda, sadece kaynana dışarı itilebilir ama genellikle aile ile iletişime devam edilir. Yani erkeğin ailesi, arkadaşları ve diğer yakın akrabaları dışarı itildiğinde ve erkek kadının ailesi ile yakınlaştığında, yeni gelinin narsist olduğu oldukça bellidir.

Ama durum ne kadar bariz olursa olsun narsist, özellikle de kırılgan narsist, diğerlerini istismarcı göstermek için elinden gelen her şeyi yapar. Hemen her zaman kendilerini mağdur rolünde gösterirken, partnerlerini de kendilerini koruyacak bir kahraman rolüne sokarlar. Ve erkeğin kendisini korumak konusunda - en azından onun standartlarında -

kötü iş çıkarması durumunda, erkeğin yetersiz ve sadakatsiz hissetmesini sağlar. Erkeğe şöyle şeyler söyler:

“Bana ne dediğini duymadın mı? Beni hiçbir zaman savunmuyorsun ya da benim tarafımı tutmuyorsun. Gerçek bir erkek kimsenin karısına böyle bir şey söylemesine izin vermez. Böyle birine nasıl güvenebilirim?”

Yani erkeğin annesi, narsist kadının kötülüğü için çabalayan bir kötü kadın rolünü alırken, erkek ise mağduru koruması gereken kahraman rolüne zorlanır. Bundan sonra da bir sürü kötü söz, mesaj, e-posta, vs. draması yaşanır. Kadınla ya da oğlunuzla aranızda zor konuşmalar geçer. Her buluşma, buluşmanın kendisi bir dramaya dönüşmese bile sonrasında bir dramaya yol açar. Bu siz ya da oğlunuz artık yeter deyip ilişkiyi kesene kadar devam eder.

Keşke daha olumlu bir şeyler söyleyebilsem ama siz narsist ile iyi geçinmek için ne kadar iyi davranırsanız davranın ya da ne kadar suyuna gitmeye çalışırsanız çalışın, durum değişmeyecek. Zira bu olanlar tesadüfi değiller ve narsist kadının amacı başından beri, oğlunuzu sizden ve ailesinden koparmak.

Peki böyle bir durumu engellemenin bir yolu yok mu? Olaya hiç karışmadan, ağzınızı açmadan oturup, oğlunuzun ya da kardeşinizin bir kadın tarafından enkaza çevirildiğini sessizce izlemediğiniz sürece, bu oyunu kazanmanın bir yolu yok ya da en azından benim bildiğim bir yolu yok. Narsist ne olursa olsun oğlunuzun, kardeşinizin ya da yakın arkadaşınızın hayatından tamamen çıkmanızı istiyor ki böylece onu daha kolay kontrol edebilsin. Ve siz erkek ile ne kadar yakınsanız ya da eskiden yakın idiyse, onu sizden koparmak o kadar önemli hale gelir.

Yani oğlunuzla ve torunlarınızla herhangi bir ilişkiniz olsun istiyorsanız, bunun tek yolu, her zaman narsistin suyuna gitmek, özür dilemek ve onun kuklası olduğunuza onu inandırmak. Tabii bunu yapmanız bile narsist sizi eleştirmenin ve küçümsemenin bir yolunu bulur.

Yani oğlunuz ve torunlarınız ile ilişki kırıntıları için sürekli olarak kullanılmak ve istismar edilmek istemiyorsanız, karşı tarafın sizinle iletişimi tamamen kesmesi daha iyi bir seçenek.

Ama ne olursa olsun böyle bir durumda elinizden geldiğince yardım alın. Profesyonel yardım alın, destek gruplarına girin.

Bu konuda bir hikaye ile bitirelim:

“Bir terapistin yardımı ile, eşim ve ben, bir narsistin oğlumuzun hayatından çıkıp gitmesini bekledik. Bu, oğlumuzla çok az iletişim kurabildiğimiz, narsist partneri ile hiç ilişki kurmadığımız 2 koca yıl sürdü. Çoğu narsistin, yarattıkları izolasyona hiç karşı koymazsanız, yaklaşık 2 yıl içinde ilişkiden yorulacağını okumuştuk. Bizim durumumuzda bu tam 2 yıl sürdü. Ama oğlumuzun geçmiş ilişkisinin nasıl da toksik olduğunu ve eski sevgilisinin nasıl bir yaratık olduğuna uyanması da 1 sene daha sürdü. Ama neyse ki şimdi her şey normale döndü.”

Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu

Borderline (Sınırdan) Kişilik Bozukluğu Nedir?

Bu bölümde, sınırda kişilik bozukluğu (SKB) ya da borderline kişilik bozukluğunu (Borderline Personality Disorder) ele alacağım. SKB, teşhis etmesi ve tedavisi en zor kişilik bozukluklarından birisi. Bu bölümde teşhis kriterlerini yazacağım ve bu belirtilerin gerçek hayatta ve ilişkilerde nasıl ortaya çıktığından bahsedeceğim.

Sınırdan Kişilik Bozukluğu oldukça karmaşık ve zor; dramatik ve dürtüsel hastalıkları içeren B Kümesi Kişilik Bozuklukları⁹ içinde sınıflandırılan bir ruh hastalığı.

Araştırmalara göre, toplumda SKB oranı %1 - %2 arasında. SKB yoğun terapi ile tedavi edilebilen ama tamamen iyileştirilemeyen bir hastalık. Araştırmalar, yoğun terapi ile SKB tanısına uyan hastaların yüzde 50'sinden fazlasının artık bu tanıma uymayacak kadar iyileşebildiğini gösteriyor. Ama iyileşseler bile bu hastaların, belirtileri yönetmek için yoğun bir şekilde çalışmaya devam etmeleri gerekiyor.

Bu iyi haberdi. Bir de kötü haberim var.

Bir insanın SKB hastası olduğunu anladığını ve doğru teşhis aldığını ve iyi bir terapiye ulaşacak kaynaklara sahip olduğunu varsaysak bile, kişinin hayatı çoktan tahrip olmuş, ilişkiler, eğitim ve iş yaşamında çok büyük kayıplar olmuş oluyor.

Bazen bazı erkeklerin “bütün kadınlar borderline” dediğini duyuyorum. Bu teoriye inanıyorsanız, sınırda kişilik probleminin ne olduğu ve bu problemi deneyimleyen kişiye ve sevenlerine ne yaptığı konusunda en ufak bir fikriniz yok demektir. Borderline, değişken duyguların lunapark treni gibi iniş ve çıkışlara sahip, kendine zarar verme, intihar teşebbüsleri, dürtüsel ve riskli davranışlar nedeniyle yasal problemler ile dolu bir hastalık. Tüm SKB hastaları tüm problemleri, belirtileri ve en şiddetli hastalığı yaşamasalar da, bir kişinin SKB teşhisi alabilmesi için 9 kriterden 5 tanesine uyması yeterli. Bu da SKB hastası iki insanın sadece bir belirtide ortak olmasına ve diğer

⁹ DSM-IV e göre kişilik bozuklukları 3 küme altında toplanır ve 9 kategoriye ayrılır.

A Kümesi: 3 tiptir; paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozuklukları. Bu hastalar “tuhaf” ve sıra dışıdır.

B Kümesi: 4 tiptir; histriyonik, borderline, narsisistik, antisosyal kişilik bozuklukları. Bunlar dramatik, duygusal-dürtüsel.

C Kümesi: 3 tiptir; obsesif-kompulsif, çekingen, bağımlı kişilik bozuklukları. Bunlar kaygılı, korkulu ve anksiyöz.

belirtilerde tamamen farklı olabilmelerine neden oluyor. İstatistiksel olarak 9 kriterden 5 tanesi dediğinizde, 126 değişik kombinasyona sahip oluyorsunuz ve bu da işleri biraz daha karıştırıyor.

Sınırdaki Kişilik Bozukluğuna sahip insanların %85'i, başka ruh sağlığı problemlerine de sahip oluyorlar. Örneğin borderline insanların %96'sı, hayatları boyunca en az bir kere duygudurum bozukluğu, %88 inde kaygı bozukluğu ve %45 - %56 kadarında aynı zamanda travma ya da travma sonrası stres bozukluğu, %30 - %50 kadarında madde bağımlılığı bozukluğu ve %40 kadarında da narsist kişilik bozukluğu görülüyor.

Borderline kişilik bozukluğu çoğu zaman tek başına bir ruh hastalığı olmadığı için, teşhisi en deneyimli ruh sağlığı uzmanları için bile çok zor. Bu nedenle kendinize teşhis koymaya çalışıyorsanız ve birçok belirtiyi görmediğiniz için kendinizde SKB olmayacağını düşünüyorsanız, yanılıyor olabilirsiniz.

Sonraki bölümlerde SKB çeşitlerinden konuşacağım ama spesifik teşhis kriterlerin geçmeden önce belirtmem gereken bir şeyler var. Herhangi bir kişilik bozukluğuna sahip olduğunuzu söylemek için, süreklilik gösteren, katı, bireyin kültürü içinde beklenenden aşırı farklı, birçok bağlamda olarak önemli miktarda strese neden olan içsel deneyim ve davranış kalıbı olması lazım. Bu kalıbın başlangıcı ergenliğe ya da erken yetişkinlik dönemlerine dayanmalı ve bu kapsayıcı davranış ya da düşünce kalıbını başka bir ruhsal hastalık veya madde bağımlılığı problemi ile açıklamak mümkün olmamalı. Bu kalıp aynı zamanda şu sayacağım yaşam alanlarının en az ikisinde bozulma yaratmalı:

- (1) biliş yani kendilerini, başka insanları, olayları kavrayışları,
- (2) afekt¹⁰ yani duygusal tepkilerinin çeşitliliği ve yoğunluğu,
- (3) insanlar arası ilişkilerde işlevsellik yani ilişkiler yaratıp sürdürebilme kabiliyeti ve
- (4) dürtü kontrolü.

Sınırdaki Kişilik Bozukluğu da dahil bir kişilik bozukluğu teşhisi için, bu dört alandan ikisinde bozulma olması lazım. Yani “partnerim belirtilerden sadece üç tanesini

¹⁰ (Freud): Evvelce yaşanmış bir olayın uyandırdığı ruhi kompleksi anlatmak için kullanılan deyim

gösteriyor” diyorsanız, partnerinizde borderline kişilik bozukluğu yoktur. Borderline eğilimleri olabilir ama hastalık teşhisi konulacak biri değildir.

9 Sınırdaki Kişilik Bozukluğu Kriteri

Şimdi, sınırdaki kişilik bozukluğu kriterlerini listeleyelim. Bir kişinin SKB teşhisi alması için, az önce belirttiğin genel kriterlerin yanında, bu 9 kriterden sadece 5 tanesine sahip olmasının yeterli olduğunu unutmayın. Birkaç ek şey daha var ama onlara bölümün sonunda değineceğim.

Birinci kriter, gerçek ya da hayal ürünü bir terk edilmeyi önlemek için çılgın bir çaba. SKB hastası, reddedilmeye aşırı duyarlı olan kaygılı bir bağlanma stiline sahiptir ve bu da onun en hafif reddedilme ve terk edilme algısında vahşice ve çılgınca davranmasına neden olur.

Şimdi bu normal bir reaksiyondan çok öte bir bomba patlaması, yanardağ patlaması gibi bir şeydir. Gerçek ya da hayali terk edilme algısı, sizin bir randevuya beş dakika geç gelmeniz, çekici birinin olduğu yöne bakmanız gibi oldukça önemsiz bir şeyden bile ortaya çıkabilir. Burada terk edilme sizin ayrılma hakkında konuşmanız gibi gerçek bir şeye de dayanabilir ama reddedilmeye ve terk edilmeye gösterdiği reaksiyon devasa ve aşırıdır. Sanki onu terk etmekten değil de tamamen yok etmekten bahsediyormuşsunuz gibi bir tepkiye neden olur. Sanki siz yeni doğmuş bir bebeği çöpe atıyormuşsunuz, bebek o ve siz de çöpe atan canavarsınız gibi davranır.

Gerçek ya da hayali terk edilmeyi engellemek için sergilenen bu çılgın tepkiler, meşru bir sıkıntıya dayanır ki buradan da ikinci kritere geliyoruz.

İkinci kriter, istikrarsız ve yoğun, idealizasyon ve yerin dibine sokma aşırılıkları arasında gidip gelen kişilerarası ilişkiler.

SKB hastası, sizi bir göklere çıkarıp neredeyse taparken, kısa süre içerisinde siz dünyanın en pislik, en değersiz, en aşağılık şeyiymişsiniz gibi davranmaya başlar. Bir süre sizi dünyadaki her şeyden çok severken, başka bir an birden bire sizden nefret etmeye ve tiksinemeye başlar (ve sonra yeniden çok sevmeye). Bu geçiş çok hızlı olabilir

ve sizin aslında çok önemsiz gördüğünüz bir tetikleyici nedeniyle ya da bazen tamamen nedensiz bir şekilde olabilir.

Borderline olan birinin, bu belirtilerin hepsini göstermeyebileceğini tekrar hatırlatayım.

Üçüncü kriter, sürekli istikrarsız öz imaj ya da benlik hissi ile dolu bir kimlik karmaşası. Sınırdaki kişilik bozukluğunda kişinin oldukça bulanık bir benlik algısı vardır. Kişinin darmadağın, özdeğer yoksunu, utanç dolu bir benliği vardır ve kişi sürekli olarak bu benliği yok etmeye, terk etmeye ve bu benlikten ayrılmaya çalışır. Kendini bu sahip çıkılmayan, terk edilmiş, acı dolu benlikten uzaklaştırmak için çok büyük çaba harcar.

Bu korkunç benlikten kaçmaya çalıştıkça, kimlikleri ve benlik algıları sürekli olarak ayaklarının altından kayıp durur. Bir bukalemunun renk değiştirmesi gibi, sürekli olarak ilgi alanlarını, hedeflerini, kariyerlerini ve hatta yaşadıkları şehirleri, ilişkilerini ve değerlerini değiştirirler. Borderline kişi aslında kendi benliğini değiştirmeye ve daha kabul edilebilir bir benlik bulmaya çalışır.

Dördüncü kriter, dürtüselliktir ve bu dürtüsellik, kişiyi mahvetme potansiyeli olan en az iki alanda görülür. Örneğin harcamalar, madde bağımlılığı, pervasızca araba kullanma, seks veya aşırı yeme gibi.

Dürtüsellik, bir duruma ya da uyarana karşı hızlıca, düşünmeden ve planlamadan, bilgiyi yeterince işlemeden ve uzun vadeli sonuçlarını düşünmeden tepki vermektir. Borderline pençesindeki kişinin davranışları istikrarsız ve tutarsızdır. Bir an iyi hissederler ve kontrol ellerindedir ama birden bir bomba patlar ve rasyonel düşünürken kesin bir karar vermiş ya da anlaşma yapmış olsa bile, impulsif davranışın pençesine düşer. Bir kez tetiklendi mi ve duygusal olarak düzensiz hale geldi mi, bozulmayacak anlaşma veya söz yoktur. Herhangi bir frenleme mekanizması yoktur. İnsani rasyonel yönetim fonksiyonları, analiz etme ve rasyonel karar verme kabiliyeti tamamen devre dışıdır ve uyarana tepki arasında hiçbir boşluk yoktur.

Beşinci kriter, tekrarlanan intihar ve kendini kesme davranışları ve işaretleri. Sınırdaki kişilik bozukluğu olan insanların yüzde yetmişi, hayatları boyunca en az bir kere intihar teşebbüsünde bulunurlar ve maalesef sınırdaki kişilik bozukluğu olanların %8 - %10

kadarı hayatını intihar nedeniyle kaybeder. Aslında, tüm intiharların %18'i, sınırda kişilik bozukluğu kaynaklıdır ve bu oran, diğer tüm ruhsal bozukluklardan daha fazladır.

Borderline olan kişilerin %65-%80 kadarı kendisine zarar verir ve saç yolma, kendine vurma, kafayı duvara vurma, kendini kesme gibi davranışlar gösterir. Birçok insan bu davranışların başkalarını manipüle etmek ve dikkat çekmek için yapıldığını düşünür ama bu davranışların fonksiyonları çok daha karmaşıktır.

Altıncı kriter, reaktif ruh halinden kaynaklanan efektif istikrarsızlık. Örneğin en az birkaç saat süren ve birkaç günü geçmeyen, çok yoğun kaygı ve asabılık süresi. Buna genelde borderline kişilik bozukluğu perdesi denir ve bu süre boyunca aşırı istikrarsız ruh hali ve duygusal ayarsızlık olur. Kişi sıfırdan bin kilometreye ışık hızıyla çıkar.

Yedinci kriter, kronik bir boşluk hissi. Bu his, uyuşmuş ve büyük bir boşlukta hissetmek şeklindedir. Kişi izole, kaybolmuş ve duygusal olarak donmuş hisseder.

Sekizinci kriter, uygunsuz, çok şiddetli öfke ve öfke kontrol güçlüğü. Bu sürekli bir öfke hali, sürekli tekrarlanan öfke nöbetleri ve fiziksel kavga şeklinde olabilir. Bu, asabılık, düşmanlık veya kin gibi görülebilir. Borderline kişi her dediğinizi bir saldırı olarak alır ve sürekli sizinle çatışır. Sınırda kişilik bozukluğu hiddetinde, bu en aşırı halini alabilir ve oldukça dramatik ve yıkıcı olabilir. Borderline hiddet, kişinin kendisi için ya da başkaları için duygusal veya fiziksel istismara yol açabilir. Öfke nöbeti, küfür olabilir, aşağılama olabilir, bir şeyler fırlatma ya da vurma şeklinde olabilir ya da daha kötü şeyler olabilir. Eğer öfke kişinin kendisine yönelirse, kendini kesme ve başka öz cezalandırma yöntemlerine neden olabilir.

Dokuzuncu kriter, geçici paranoya ya da şiddetli dissosiyatif belirtiler¹¹. Borderline hastası birçok insan, hayatlarının bir döneminde, çoklu kişilik bozukluğuna sahip olduklarından şüphelenirler. Zira belli dönemlerde kendi benliklerinin dışında ve kendi düşüncelerinden ve vücutlarından kopuk hissederler. Belli dönemlerde, sanki bir filmin içindeymiş gibi çevrelerinden kopuk hissederler. Bu, rüyadaymış ya da ne zaman ve nasıl geldiğiniz konusunda hiçbir fikrinizin olmadığı bir yerdeymişsiniz gibi hissedilir.

¹¹ [Dissosiyatif Bozukluk](#), Kişinin geçmişini ve adı veya ailesi gibi önemli kimlik bilgilerini unutup, evinden ya da alışageldiği ortamdan ayrılmasıdır. Kısmen ya da tamamen yeni bir kimliğe bürünür. Çoğunlukla saatler veya günler sürer.

Sınırdaki kişilik bozukluğu olan kişinin paranoya döneminde olmayan şeyler görüp, olmayan sesler duyması da mümkündür. Ya da bir şeyin gerçekliğinin tamamen çarpıtılmış halini algılayabilirler. Bu, borderline hastalarında çok görülen ama çok az konuşulan bir problem. Ama SKB hastalarının %26'sında paranoyak hezeyanlar görülüyor. Yine %80'i, kimliklerinden ve gerçeklikten koptuklarını söylüyorlar.

Borderline (sınırdaki) ismi, bu rahatsızlığın sinir hastalığı (nevroz) ile çıldırma (psikoz) arasındaki sınırın tam üzerinde olduğunu gören doktorlarca verilmiş. Nevrozu, aşırı ve irrasyonel olan duygusal ya da fiziksel reaksiyonlar olarak tanımlayabiliriz. Nevrotik davranış, derin kaygı ve korkuyla başa çıkmak için verilen otomatik, bilinçaltı çabadır. Psikoz ise beynin bilgi işleme şeklini değiştirerek kişiyi gerçeklikten koparan bir rahatsızlıktır. Kişi olmayan sesler duymaya, şeyler görmeye ve olmayan şeylere inanmaya başlar.

Sınırdaki kişilik bozukluğu, kişilerarası ilişkilerde, öz imajda ve duygularda, her yere sinen bir istikrarsızlık ya da kişilerarası işlevselliği ve yakınlığı sekteye uğratan bir dürtüsellik ve duygusal tepki kalıbıdır. Bu hastalık, yoğun, çok uzun süreli terapi ve sonrasında sürekli hastalık yönetimi gerektirir. İyileşme kolay ve hızlı değildir ama mümkündür.

Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğunun 4 Alt Tipi

Sınırdaki kişilik bozukluğu oldukça karmaşık bir ruh hastalığı olmasının yanında, en çok klişeleştirilmiş ve damgalanmış ruh hastalıklarından biri. Borderline kelimesini duyar duymaz, patlamaya hazır, tamamen kontrolden çıkmış, aşırı derecede manipülasyon yapan ve genel olarak gündelik hayatta bir işlev gösteremeyen biri akla gelir. Bazı SKB hastalarının böyle olduğu doğrudur ama bunlar tüm SKB hastalarını tanımlama konusunda yanlış klişelerdir.

Bir önceki bölümde, sınırdaki kişilik bozukluğu teşhisi için gerekli genel kriterlerden ve dokuz SKB kriterinden bahsetmiştik. Bu dokuz kriterin 5 tanesine sahip olmak, SKB teşhisi için yeterli ama kişi bunlardan 6,7,8 veya 9 tanesine sahip olabilir. Yani matematiksel olarak 256 değişik kombinasyon olabilir ve her biri de hafif, orta ve şiddetli

olacak şekilde değişik şiddetlerde kendisini gösterebilir. Bu nedenle de borderline bireyler arasında çok büyük farklar olabilir.

Buna rağmen sınırda kişilik bozukluğuna sahip bireyleri daha az sayıda alt kümeye koyma çalışmaları oldu ve bunlardan en çok ve geniş şekilde kabul gören çalışma da Theodore Millen'in 4 sınırda kişilik bozukluğu alt kategorisi:

1. Cesaretsiz (Discouraged)
2. Dürtüsel (Impulsive)
3. Huysuz (Petulant)
4. Kendine zarar veren (Self Harming)

Şimdi size bu alt tipler ile ilgili genel bilgiler vereceğim ama insanların, özellikle de sınırda kişilik bozukluğu gibi karmaşık bir hastalıkta, belli etiketler altına tam olarak girmediklerini hatırlatayım. Yani bir borderline, tüm kategorilerden belli özellikler gösterse de, bir kategoriye diğerlerinden daha iyi şekilde oturtulabilir.

Cesaretsiz (Discouraged) Tip Borderline

Bu tip SKB genellikle oldukça işlevsel ve sessiz borderline olarak bilinir. Bu tip bir borderline hastasını teşhis etmek zordur zira kişi hayatın birçok alanında normal bir işlevselliğe sahiptir. Yakın romantik ilişkileri her zaman sallantılıdır ama yine de iyi kötü bir istikrarı tutturalabilirler. Ama sosyal ortamdaki ve ailelerindeki ilişkileri çok daha istikrarlıdır.

Cesaretsiz tipi borderline hastasının benlik algısı daha istikrarlıdır ama bunun nedeni aşırı duygularını dışa doğru değil içe doğru yönlendirmeleridir. Bu nedenle de başkaları yerine sürekli olarak kendilerini suçlarlar ve kendilerini aşağı görürler. Bu tip borderline hastalarının iç dünyaları aşırı fırtınalıdır ve bu insanların çok derine işlemiş terk edilme korkuları vardır. Bu insanlar gerçek ya da hayali terk edilme tehlikesini bertaraf etmek için aşırı tedbirler alırlar. Reddedilme anlamına gelebilecek en ufak şeylere bile aşırı hassaslardır. Bu ufak şeyler, bir mesaja biraz geç cevap verilmesi, mimiklerde hafif bir değişiklik, biraz daha soğuk bir ses tonu veya sabah bir merhaba mesajı atılmaması gibi şeyler bile olabilir.

Cesaretsiz tipi borderline oldukça alçakgönüllü ve sadıktır. İlişkilerinde itaat eder pozisyona girer. Fakat aşırı derecede yapışkan, duygusal olarak muhtaç olabilir ve kişiliği tamamen yakın ilişkilerine bağlıdır.

Cesaretsiz tipi borderline tam bir şekil değiştiricidir ve insanlara uymak için sürekli olarak hobi, ilgi ve kişilik değiştirir. Genellikle bir favori kişi geliştirir ve bu insanın sevgisini ve onayını kazanmak, kendisini reddetmesini veya terk etmesini önlemek için elinden gelen herşeyi yapar.

Cesaretsiz tipi borderline kişinin yakın bir ilişkisi bittiğinde, tüm dünyası dengesizleşir. Bu kişinin terk edilme ve reddedilme korkusu tüm dünyasına hükmeder ve bu korku gerçekleştiğinde kişi kontrolden çıkar. Bu dönemlerde kişi terk edilmemek için aşırı şeyler yapar.

Cesaretsiz borderline genellikle güçsüz ve depresif hisseder ve destek için başkalarına yaslanırlar. Fakat bu genellikle hastalıklı bir bağımlılık seviyesinde olur.

Cesaretsiz borderline işaretleri: sadık, kaçınan / çekingen, umutsuz, itaatkar, depresif, alçakgönüllü, çaresiz, kırılgan, mükemmeliyetçi, başarılı, yalnız ve aşırı düşünen biri olmak.

Dürtüsel (Impulsive) Tip Borderline

Dürtüsel (impulsive) tipi borderline genellikle karizmatik, enerjetik ve insanlarla bir arada olmayı seven, onların ilgisi ile yükselen biridir. Ve önce davranıp sonra düşündüğü için de başı sıklıkla belaya girer. Bu tip bir borderline yüzeysel olarak flörtözdür ve güvenilmez biridir. Sürekli heyecan arar ve çok hızlı sıkılır. Huzursuz, dürtüsel borderline çok fazla oranda drama ve bir sürü kaos içindedir. Öz kontrolü yoktur ve bazı yapmacık, antisosyal tavırları vardır.

Dürtüsel tip borderline bazen narsist özellikler de gösterir. Yıkıcı, hiperaktif davranışları nedeniyle başı yasal olarak da dahil sıklıkla belaya girer. Dürtüsel davranışları hem kendisine hem de başkalarına da zarar verir. Duygu ve davranışları kaotiktir. Çabuk

sinirlenip huzursuz olur. Partinin gözdesi, karizmatik ve enerjik bir insan iken birden bire tasmaz, azgın bir pitbulla dönüşebilir. Bu da sevenlerinin kafasını karıştırır.

Dürtüsel tip borderline genellikle drama ve kaos dolu bir geçmişe sahiptir. Bu geçmişten, görülmek ve ilgi almak için drama ve kaos yaratmaları gerektiğini öğrenir. Aldığı bu ilginin pozitif ya da negatif olması önemli değildir. Baştan çıkarıcıdır ve birazcık da olsa reddedilme veya terk edilme tehlikesi gördüğünde hızlıca terk edeceği yüzeysel ilişkilere girer. Genellikle kaygılı ve diken üstündedir.

Dürtüsel tip borderline gerçeklikten, sorumluluktan ve duygusal stresten kaçmak için madde bağımlılığı geliştirebilir. Fazla sayıda partner ile korunmasız seks, aşırı yeme, aşırı harcama, kumar, aşırı içme gibi kendini mahvetmesine neden olabilecek davranışlara meyillidir.

Huysuz (Petulant) Tip Borderline

Huysuz (petulant) borderline pasif - agresif kişiliğe sahiptir. Negatif, talepkar, sabırsız, ve inatçı olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda kötümser ve kincidir. Genellikle başkalarının mutluluğunu kıskanır ve başkalarına bağımlı olmaktan nefret eder.

Huysuz (petulant) borderline ilişkilerinde genellikle oldukça güvensiz hisseder ve değersizlik, depresyon, suçluluk ve utanç dönemlerine düşer. Başka zamanlarda ise öfkesi tarafından ele geçirilir ve bu da başkalarına saldırmasına neden olur. Ama bu öfke devresi biter bitmez, sıklıkla suçluluk, çaresizlik ve pişmanlık hisseder. Genellikle davranışlarının neden olduğu tahribatı onarmak için çaresizce çabalar.

Huysuz (petulant) borderline utanç ve öfke duyguları arasında çok hızlı bir şekilde gidip gelebilir ve bunun stresiyle başa çıkmak için genellikle kendine zarar verici davranışlarda bulunur.

Huysuz (petulant) borderline, en manipülatif borderline tipidir. Başkalarını kontrol etmeye çok güçlü bir şekilde muhtaçtır ve bu açıdan da kırılgan narsist kişilik bozukluğu olan insanlara benzer. Ama kırılgan narsiste göre çok daha az kendini beğenmişliğe, daha fazla duygusal dengeye ve empatiye sahiptir.

Huysuz (petulant) borderline işaretleri şunlardır: kötümserlik, sabırsızlık, huysuzluk, inatçılık, isyancılık, alaycılık, eleştiricilik, kincilik, çok çabuk alınmak, küstahlık, pasif agresiflik, manipülatif kişilik ve asla tatmin olmama.

Kendine zarar veren (Self Harming) Tip Borderline

Kendine zarar veren tip borderline, mazoşist kişilik özellikleri gösterir. Hislerini ve duygularını genellikle içe doğru yönlendirir ve bu da kendisi için tehlikeli, zararlı davranışlarda bulunmasına neden olur. Kızgınlık ve kendinden nefret etme bu tip borderline özelliklerindendir.

Kendine zarar veren tip borderline, önemli miktarda iç gerilime ve çelişkiye sahiptir. Aşırı davranışları nedeniyle başkaları ile ilişki kurmakta ve devam ettirmekte zorlanır. Sanki trajik bir film karakteriymiş gibi çok az benlik algısına sahiptir. Fakat bazen iç çelişkilerini saklamaya çalışır ve başkaları tarafından sıklıkla bağımsız ve yalnız biri olarak görülür.

Kendine zarar veren tip borderline, başkaları ile ilişki kurmada ve sürdürmede zorlandığı için kendisini önemsiz, kızgın, kin dolu ve takdir edilmeyen biri gibi hisseder. Bu da depresyonunu ve iç gerilimini daha da artırır. Bu artış da kendisine daha fazla zarar vermesine ve hatta intihara teşebbüs etmesine neden olur.

Kendine zarar veren tip borderline dikkatsiz ve hızlı araba kullanma, başkalarına karşı agresif olma gibi riskli davranışlar sergiler. Tipik olarak kaçınan, dağınık ve genellikle iş yaşamında en başarısız olan borderline tipidir. Zira odaklanmaları ve planlama kabiliyetleri çok kötüdür ve aynı zamanda kendi kendini sabote etme ve kendini mahvetme eğilimleri güçlüdür.

Kendine zarar veren tip borderline işaretleri: Kendine zarar verme, çok fazla kendine odaklı olma, aksilik, depresiflik, kendinden nefret etme, itaatkar, fazla edilgen, intihara meyilli, risk ve bela arayan biri olma.

Bu 4 tip borderline arasında çok fazla kesişim var ve bir insan birden fazla alt tipten özellikler sergileyebilir. Aynı zamanda borderline biri, zaman içinde bir tipten diğerine geçebilir.

Aklınızda tutmanız gereken şeylerden biri, borderline birinin burada belirtilen özellikleri, şeytani bir plan dahilinde hayatınızı ya da kendi hayatını mahvetmek için göstermediği. Borderline oldukça ciddi, yönetmesi zor bir ruh hastalığı ve kişi tedavi olmazsa, hem kendisi hem de çevresindekiler için en zayıflatıcı ve kahredici ruhsal hastalıklardan biri.

Eğer sizde sınırdaki kişilik bozukluğu olduğunu düşünüyorsanız, mutlaka tedavi görün. Bu zor bir hastalık olsa da tedavisi mümkün.

Borderline İle İlişki

Partnerinizin Borderline Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

Bu bölümde sevgiliniz ya da eşiniz olan kadının borderline olduğunu nasıl anlayabileceğinizi konuşacağım. Borderline bir partnerin sergilediği kırmızı alarmlar, onun borderline tipine, spesifik özelliklerde ne kadar şiddetli bir probleme sahip olduğuna ve tedavi görüp görmediğine göre oldukça farklı olabilir.

B tipi kişilik bozukluklarında birçok ortak özellik vardır ve gerçekten ne olduğunu anlamak, uzmanlar için bile zordur. Bu nedenle partnerinize borderline ya da başka bir kişilik bozukluğu teşhisi koymaya değil de sadece davranışlara ve o davranışların zehirli ya da sizin için katlanılır olup olmadıklarına odaklanın. Ama ben yine de burada, yoğun bir tedavi almayan borderline bir kadında görebileceğiniz, tipik bazı kırmızı alarmları listeleyeceğim. Narsist kişilik bozukluğundaki toksik işaretleri okuduysanız, bazı alarmların ortak olduğunu göreceksiniz.

Birincisi, sizi idealize etmesi, size aşırı bir sevgi ve hayranlık beslemesi. Sizinle ilgili her şeyi övmesi ve sizi göklere çıkarması. Aranızda muhtemelen daha önce hiç hissedip görmediğiniz, aşırı bir yakınlık ve bağ olması. Sizi zihinsel ve duygusal olarak ateşlemesi, çok özel hissettirmesi. Sizin için daha önce kimseden görmediğiniz ölçüde tatlı ve özel şeyler yapması ve söylemesi. Tüm hayatının sizinle dolması, sizin her yaptığınızı ve sevdiğinizi sevmesi. Sizin hedeflerinizi, değerlerinizi ve vizyonunuzu kendi hedefleri, değerleri ve vizyonu yapması. “Bunca zamandır neredeydin”, “sen benim için yaratılmış ruh ikizimsin” diye düşünmeniz ve bunu daha ilişkinin çok başlarından itibaren hissedip konuşmanız. Sizi ve hayatınızı tamamlayan mükemmel yarınız gibi hissetmeniz.

Sorun şu ki borderline kendisinin kim olduğunu bilmez. Benlik algısı bulanık ve dengesizdir. Bu nedenle de tamamen size göre kendini şekillendirip, sizin ideal, fantezi kadını halini almaya çalışır. Sanki siz hayatına girmeden önce varolmamış gibi davranır ve aslına bakarsanız bu bir açıdan da doğrudur. Zira borderline, en son birlikte olduğu insanın isteklerinin şeklini alır ve sizin en iyi özelliklerinizi ve değerlerinizi size bir ayna gibi yansıtır.

Borderline size, sizin en iyi versiyonunuzu ortaya çıkarıyormuş izlenimi verir. Borderline bir kadınla beraberken muhtemelen daha ilk günlerden ideal geleceğinizin planlarını yaparsınız. İlişkiniz turbo şarjda ilerler ve siz de bu sayede dünyanın zirvesinde gibi hissettiğinizden, yavaşlamak istemezsiniz.

İkinci alarm, muhtemelen daha önce var olduğunu bilmediğiniz yoğunlukta ve sıklıkta seks. Özellikle dürtüsel tip borderline ile bu seks yoğunluğu ve sıklığı en başından itibaren var olur. Genellikle günde birden fazla vahşi seks yaparsınız ve partneriniz tarafından gece seks yapmak için uyandırılırsınız. Bu arada size daha önce böyle bir şeyi hiç yapmadığını ve ilk buluşmada asla seks yapmadığını söyler.

Üçüncü kırmızı alarm, ilişkinize başladıktan çok kısa bir süre sonra, garip şeyler olmaya başlaması. Önceleri bunlar çok zor hissedilen basit kaymalardır ama içgüdüleriniz size bir şeylerin ters olduğunu söylemeye başlar.

Bir örnek vereceğim ama bu vereceğim örnek, birçok farklı örnekten sadece biri. Sınırdaki kişilik bozukluğu olan partner sizinle ilgili her şeyi bilmek ister ve geçmişinizle özellikle de ilişki geçmişinizle ilgili garip, oldukça detaylı sorular sorar. Siz bu soruları cevaplandırırken başlangıçta oldukça serinkanlı ve nötr davranır ama bundan sonra onda hafif değişiklikler olduğunu sezersiniz. Sanki kısa bir süre bir maske düşer ve çok kısa da olsa garip bir yüz ifadesi görürsünüz ama borderline kendini hemen toplarlar. Bu mikro değişim küçük ama garip bir yorum ya da hafif ama garip bir vücut dili hareketi olabilir. Fakat borderline başlarda maskesini çok hızlı bir şekilde yerine takar ama bu çok uzun sürmez. Kamu önünde rol oynayabilen ve istediklerinde belirtilerini saklayabilen narsist kişilik bozukluğu sahibi bir bireyden farklı olarak borderline çok daha yoğun dürtüsel ve duygusal olarak dengesizdir. Bu nedenle borderline maskesini uzun süre muhafaza edemez. Fakat bu tür kaymaların hafif olduğu zamanlarda, bir şeylerin kötü olduğunu hissetseniz bile, diğer her şey o kadar harikadır ki, genellikle bunları göz ardı edersiniz ya da bunlara bir bahane bulursunuz.

Eski sevgililere değinmişken, borderline kadın genellikle kendisini eski sevgilinizle karşılaştırmayı ister ve eski sevgilinizden daha iyi olduğunu söyleyerek onu rahatlatmanızı bekler. Eski sevgiliniz konusunda inanılmaz kıskançtır. Örneğin eski

partnerinizle ortak bir çocuğunuz olduğu için medeni bir iletişim içindeyseniz, bu bir sürü dramaya neden olacaktır.

Dördüncü kırmızı alarm, ilişkinin ilk haftalarında size geçmiş travmalarını, sallantılı geçmiş ilişkilerini anlatması ve size en kırılgan yanlarını açması. Borderline kadın eğer borderline olduğunu biliyorsa, zayıflıklarını saklama eğilimindeki narsistin aksine, bunu size söyler.

Borderline kadının zayıflıklarını, problemlerini ve kırılganlıklarını size dürüst bir şekilde açması, sizin kahraman - kurtarıcı dürtülerinizi harekete geçirir ve ona hızlı bir şekilde, çok fazla duygusal yatırım yapmanıza neden olur.

Borderline kadın ilişkinizin başlarında size bir kurtarıcı melek, kahraman ve hatta tanrısınız gibi davranır. Sizi bir öğretmen, hayatında en çok güvendiği insan gibi hissettirir ve kısa bir süre içerisinde, kendinizi onu hiç incitmeyeceğiniz konusunda sözler verirken ve güvende hissettirmek için elinizden geleni yaparken bulursunuz.

Borderline kadın, sizin onu ve onun duygularını yönetmeniz, onu güvende hissettirmeniz ve hayatındaki diğer insanlar gibi onu incitmemeniz için kendisini itaatkar, aşağı konuma koyar.

Borderline partnerin bunları, sizi kötü niyetle manipüle etmek için yaptığını düşünmüyorum. Borderline en azından ilişkinin başlarında, sizi gerçekten bir kurtarıcı olarak görür tabii borderline yanında narsizm ve sosyopati de yoksa. Fakat ondan azıcık uzaklaşmanız, örneğin ona sürekli mesaj atmadan arkadaşlarınızla, ailenizle veya çocuklarınızla biraz zaman geçirmeniz, onun duygusal ve cinsel olarak kendisini geri çekmesi ile sonuçlanır. Yani borderline, size karşı takıntılı bir çocuk muhtaçlığına sahiptir ve bu muhtaçlığı, sizin enerjinizdeki ufakık bir değişim gördüğünde, tam bir reddetme ve terk etme takip eder. Bu, en tipik SKB davranışıdır.

Beşinci kırmızı alarm, borderline kadın, çok iyi iletişim becerileri olan, olgun, kendine güvenen bir yetişkin gibi davranabilir ama bir anda neredeyse çocuk gibi bir hale geçtiğini görebilirsiniz. Bu, çocuk gibi konuşmak ya da fiziksel olarak çocuk gibi

davranmak gibi değişiklikleri de içerebilir. Bu şekilde bir duygusal değişim ve tam bir iletişim kopuşu görürseniz, bunu çok büyük bir kırmızı alarm olarak alın.

Bu fazla karşılaştığınızda, alacakaranlık kuşağına girmiş gibi hissedebilirsiniz. SKB partneriniz duygusal olarak gerilemese bile aşırı duygusal değişimler yaşar ve siz de “aman Tanrım, az önce ne oldu öyle?” diye şaşar kalırsınız. Bu fazda borderline kadın duygusal kontrolünü tamamen kaybedebilir, oldukça saldırgan ve irrasyonel davranabilir. Saptırmalar, ultimatomlar, gaslighting, projeksiyon (kendi düşünce ve davranışlarını size yansıtmaya) gibi yıkıcı iletişim taktikleri görebilirsiniz.

Bu fazda ne kadar sakin kalırsanız kalın, borderline kadın durumu kavgaya ve dramaya getirmenin bir yolunu bulur. Aşırı vakalarda olay fiziksel şiddete kadar gidebilir, borderline kadın size fiziki olarak saldırabilir ve bir şeyler fırlatabilir. Her ilişkide kavga olur ama borderline kadın ile ilişkide kavgaları muhtemelen ilk 4-6 haftadan itibaren görürsünüz ve bu kavgalar çok sık ve yoğundur. Bu kavgalar ayrılıklara ya da sözde ayrılıklara varabilirler.

Borderline kadının duygusal kaymaları çok aşırıdır ve gerçeklikten kopuktur. Burada söylememeniz ya da yapmamanız bir şeye verilen duygusal bir tepkiden bahsetmiyorum. Siz yanlış tek bir şey söylememiş ya da yapmamış olsanız bile, sanki kedisini öldürmüşsünüz ya da en yakın arkadaşıyla seks yapmışsınız gibi çıldırmasından bahsediyorum. Ve ne kadar açıklama yaparsanız yapın ya da alttan almaya çalışırsanız çalışın, her şeyin daha kötüye gitmesinden bahsediyorum. Borderline kadın ile ilişkinizde zaman içinde onun sizinle aynı gerçeklikte yaşamadığını fark edersiniz.

Bazı borderline kadınlar aşırı öfkelerini dışarı değil de içeri yöneltirler. Bu nedenle bu fazın dışı vurumu her borderline kadında aynı değildir. Bazı borderline kadınlarda bu, aşırı hiddet yerine aşırı bir kaygı, stres, suçluluk, utanç nöbeti şeklinde görülebilir ve borderline kadın kendine zarar verebilir. Burada olan şey, borderline kadın duygusal ayarını kaybettiği ve/veya duygusal olarak gerilediği için, benlik ve gerçeklik algısında geçici bozulma yaşamasıdır.

Altıncı kırmızı alarm, duygusal patlama sonrası hatasını kabul etmekte zorlanması ama eğer özür dileycekse bunun da utanç dolu, aşırı dramatik bir özür olması. Borderline kadın duygusal patlamadan sonra samimi bir şekilde ne kadar berbat hissettiğini söyleyebilir ama aslında ne kadar berbat ve değersiz olduğundan bahsediyordur. Bu, utançtır ve siz daha ne olduğunu anlamadan kendinizi özür dilerken, iğrenç ve istismar sayılacak davranışının o kadar da kötü olmadığına onu inandırmaya çalışırken bulursunuz.

Borderline kadın duygusal patlamalarından sonra özür dilemiyorsa, geçmiş travmalarını hatırlatıp sizi zayıflıklarını kaşıyıp tetiklemekle suçlar, kendini haklı çıkarmaya çalışır. Bundan sonra da kendinizi sürekli dikkatli, içindeki canavarı uyandırmamak ve bu öfke nöbetlerini yaşamamak için parmaklarınızın ucunda yürürken bulursunuz.

Duygusal patlamalardan sonra suçu kim üstlenirse üstlensin, hemen her zaman bir onarım dönemi olur. Bu dönemde borderline kadın, aşık olduğunuz o harika besleyici haline döner. Bu bir süre devam edebilir ve siz artık bazı şeylerin tamamen iyiye doğru değiştiğini düşünebilirsiniz. Ama bu aşırı yoğun hiddet – aşırı yoğun ilgi/yakınlık döngüsü devam edip durur ve kendinizi devasa bir lunapark treninde gibi hissedersiniz.

Yedinci alarm, kendine zarar verme ve intihar tehditleri. Kendine zarar verme ve intihar eğilimi başka ruhsal bozukluklarda da görülür ama araştırmalara göre SKB hastalarının %65-%80 kadarı çeşitli şekillerde kendilerine zarar veriyorlar ve bu gerçekten büyük bir kırmızı alarm.

Sekizinci kırmızı alarm, arkadaşlarınızla, ailenizle, iş arkadaşlarınızla, akrabalarınızla ve hatta çocuklarınızla çatışma senaryoları yaratmak ve bu çatışmalarda sizi taraf almaya zorlamak. Borderline kadın her ne nedenle olursa olsun onu eleştirirseniz, tam olarak onun yanında yer almazsanız, sizi bir kadına bakmayı ve onu korumayı bilmeyen omurgasız ve zayıf bir erkek olmakla suçlar. Bu durumda zaman içinde, sürekli çatışmaya maruz kalmamak için, kendinizi herkesten soyutlanmış bir şekilde bulabilirsiniz.

Dokuzuncu kırmızı alarm, benliğinizi kaybetmeye başlamanız. Muhtemelen, zehirli bir ilişkide olduğunuzu biliyorsunuz ama o kadar çok yatırım yaptınız ve bu işi

düzeltebileceğiniz umuduna o kadar sarıldınız ki, ilişkiyi bırakamıyorsunuz. Fakat zihinsel ve duygusal olarak tamamen tükendiniz. Dışarıdan bir probleminiz yokmuş gibi görülebilir ama içinde bir kaygı, depresyon, öfke ve şüphe fırtınası kopuyor.

Onuncu kırmızı alarm, ne yaparsanız yapın ya da söyleyin tatmin olmaması. Borderline kadın ile bazı aynı tekrar eden kavga ve tartışmalarınız olur. Bu aynı konularda hoşnutsuzdur ve sizden ne kadar verirsiniz verin daha fazlasını ister.

Eğer borderline bir kadınla özellikle de tedavi olmamış bir borderline kadınla ilişkiden kaçınmak istiyorsanız size tavsiyem, ilişkiyi bir miktar yavaşlatmanız. Sadece daha yavaş gitmek istediğinizi söylemekle kalmayın, gidişatı gerçekten yavaşlatın. Kendinizi biraz geri çekin. Arkadaşlarınızla ve ailenizle ya da kendi hayatınıza biraz daha fazla zaman harcayın. Ve ne olacağını görün.

Burada kendinizi tamamen geri çekmenizden bahsetmiyorum ama ara ara başka insanlarla veya yalnız başınıza daha fazla şey yapın diyorum. Bunu yapın ve nasıl reaksiyon gösterdiğine bakın. Görece normal bir kadın bundan bir miktar rahatsız olabilir ya da bundan bir miktar şikayet edebilir. Bunu konuşmanız gerekebilir ama o konuşmada sizin ihtiyaçlarınıza saygı duyulur ve iki taraf da birbirlerine ihtiyaçları konusunda bazı tavizler vermeyi kararlaştırır. Borderline bir kadında ise işleri yavaşlatmanız, terk edilme ve reddedilme korkusunu tetikler. Borderline kadın ya sizden ve ilişkiden neredeyse tamamen uzaklaşır, ya da işler çok hızlı bir şekilde çok garip bir hal alır. Mesela seks bombardımanı artar ya da sizi yavaşlama kararınızdan döndürmek için başka karşı konulmaz teklifler ve sürprizler gelir.

Borderline Kız Arkadaş

Oldukça dengeli ve güvenli bağlanma stiline sahip biri olsanız bile, tedavi edilmemiş, problemlerini kabul etmeyi reddeden bir borderline ile ilişki, sizi çok kısa süre içerisinde psikolojik olarak darmadağın edebilir. Bu nedenle onu mükemmel bir şekilde destekleyerek, her şeyi doğru yaparak, onun tüm drama ve kaosa her şeyden vazgeçerek göğüs gererek, onun kurtarıcısı olarak sonunda her şeyin iyi olacağını, ödüllendirileceğinizi düşünüyorsanız, kendinizi kandırıyorsunuz.

Bu bölümde, borderline bir kadın ile birlikteyseniz bilmeniz gereken şeylerden bahsedeceğim ama bu bilgilerin büyük bir kısmı borderline erkekler için de geçerli.

Başlamadan önce şunu söylemem lazım. Hiç kimseye istismar edildiği, zehirli bir ilişkide kalmasını tavsiye etmiyorum. Tedavi görmeyen bir borderline ile uzun süreli ilişki yürütmek neredeyse imkansızdır.

SKB ile ilgili bilmeniz gereken en önemli bilgi, borderline patolojisinin ne olduğu bilinmemesine rağmen, borderline kişilik bozukluğunun, merkezi sinir sisteminde işlev bozukluğuna neden olan nöro gelişimsel bir bozukluk olarak kabul edildiği. Bu bozukluk hem genetik hem de çevresel faktörlere, özellikle de çok küçük yaşlardaki kötü deneyimlere dayanır. SKB, kişinin çevresini yanlış algılamasına, yanlış yorumlamasına neden oluyor ve kişi karakteristik bir şekilde yanlış davranıyor.

Borderline hastalığının davranışsal sorunları olsa da, asıl problemin sinir sistemiyle alakalı olduğunu bilmeniz lazım. Yani borderline birinin normal çalışan bir sinir sistemine sahip olduğunu düşünerek hareket ederseniz, neyi neden yaptıklarını anlamaya çalışmak gibi nafile ve kafanızı duvarlara vurmanıza neden olacak bir çabaya girersiniz. Sonunda da hüsrana ve kafa karışıklığı içinde bir labirente sıkışır kalırsınız ve bu labirenti yanlış haritalarla çözmeye çalışırsınız.

Borderline tabii ki kişinin tüm varlığı değil ama tüm varlığını, gerçekliği nasıl yorumladığını ve diğer insanlarla nasıl etkileşim kurduğunu etkileyen bir problem.

İkinci bilmeniz gereken şey de, borderline kadının bağlanma sistemi. Borderline bireyin genellikle bir favori kişisi vardır ve bu favori kişinin de genellikle romantik partneridir. Borderline kadın zihninde, favori kişinin ideal bir versiyonunu, mükemmel bir partner yaratır. Sizi takıntı yapar ve size takıntılı bir ihtiyaç duyar.

Borderline kadının favori kişisi olmak, ilk başlarda harika hissetmenize neden olur zira borderline kadın sizi idealize eder ve neredeyse kurtarıcı bir kralmışsınız gibi davranır. Ama zaman geçtikçe daha çok korkmaya ve zayıflık hissetmeye başlar ve sizin sevginiz ne kadar güvenli olursa olsun, siz isterseniz sıırıslıkam aşık olun bir noktada korku tarafından ele geçirilir ve kendini geri çekmeye başlar ya da yoğun terk edilme korkusu

ile sizin onu sevmediğinize, ona önem vermediğinize ve hatta onu aldattığınıza emin olur. SKB bunları sizin üstünüze yansıtip sizi suçlayabilir. Bu olanların olayın sizinle alakalı olmadığını, bir borderline belirtisi unutmamanız lazım.

Bir örnek vereyim. Diyelim ki iş çıkışı iş arkadaşlarınızla bir şeyler içme kararı verdiniz ya da bir iş arkadaşınızın doğum günü partisine gittiniz. Ona mesaj attınız ve iş arkadaşlarınıza katılacağınızı ve biraz geç geleceğinizi söylediniz. Belki de size sorun değil iyi eğlenceler gibi bir cevap verdi. Ama 10 dakika sonra oldukça iğrenç mesajlar almaya başlayabilirsiniz. Bu mesajlar size bir sürü suçlama içerebilir. Siz de “ne oluyor yahu, bu kız benim hiç de yanlış bir şey yapmadığımı biliyor” dersiniz. Ama maalesef bu olduğunda kız arkadaşınızın rasyonel zihnine ulaşımı kalmaz ve tamamen terk edilme korkusu içinde boğulur. Beyni “seni iş arkadaşlarına tercih ediyor”, “sen onun önceliği değilsin”, “artık seninle ilgilenmiyor”, “seni terk edecek”, “finanstaki o güzel kız da orada kesin, biliyorsun o kızın güzel olduğunu düşünüyor” düşünceleriyle dolar.

Bu aşamada arkadaşlarınızla içmek yerine onunla mesajlaşıp durursunuz ya da belki içmeye gitmekten bile vazgeçersiniz. Belki de onun yanına gidersiniz ama o bu mantık dışı girdaba kapılmış bir şekilde dibe doğru gider durur.

Burada anlamanız gereken şey, ne yaparsanız ya da ne söylerseniz söyleyin, onu bu spiralden çıkaramayacağınız. Zira içinde boğulduğu korku ve çarpık düşüncelerin ardındaki sizi duyması mümkün değil. Tek yaptığınız bir iş arkadaşınızın doğum gününe gitmekti ama karşınızdaki buna sanki pastadan bir stiprizci çıkmış ve onunla masanın üstünde seks yapmışsınız gibi bir tepki veriyor.

Borderline kadının bu tip bir davranışı nedeniyle sonraki davetleri reddedebilirsiniz. Çünkü belki bir saat iyi vakit geçireceksiniz diye saatlerce bu drama ve kaosla uğraşmak istemiyorsunuz. Ama bu tür davranışları önlemek için kendiniz olmayı ve yapmayı istediğiniz şeyleri yapmayı bırakırsanız, sizin benliğiniz ve dünyanız küçülmeye, bir süre sonra tüm hayatınız, onu tetiklememek için onun etrafında dönmeye başlar. Zaman içinde ilişki yapışkan, takıntılı, muhtaç, kaotik ve çatışma merkezli bir faciaya döner.

Maalesef eğer borderline kadın tedavi görmüyorsa bu konuda yapabileceğiniz pek bir şey yok. Eğer onun ilkel yardım çağrılarına, onun duygularını düzenlemek için kendi benliğinden vazgeçmiş bir kuklaya dönüşerek, onun her dediğini yapmaya çalışarak cevap verirsiniz, zamanla onun ne yaparsanız yapın böyle olacağını görürsünüz. Daha önce de söylediğim gibi bu korkunç duygusal patlamaların sizinle bir alakası yok. Eğer kendinizi korumak için sınırlar koyarsanız, onu terk edeceksiniz korkusuna benzin dökersiniz ve duygusal patlamaları şiddetlenir.

Üçüncü bilmeniz gereken şey, tedavi görmemiş borderline kadın, sizinle dolu olduğu ilişkinin ilk haftaları ya da ayları hariç, duygusal olarak aşırı dengesiz olur. Mutlu, sevgi dolu, heyecanlı ve kendine güvenli halinden sinirli, paranoyak, depresif ve hiddet dolu utanç ve belki de intihara meyilli haline çok çabuk geçer. Bazen mutfaktan bir bardak su almaya gidip gelmeniz kadar bir süreden bahsediyoruz.

Borderline bireyin temel problemlerinden birisi, duygularının ham, ilkel ve aşırı olmasıdır. Borderline bir süre normal bir hayat sürer ama birden tüm belirtileri ile patlar. Sizin normal bir sinir sisteminiz varsa muhtemelen hızla değişen ve aşırı yoğun duygularınız tarafından tamamen ele geçirilmenin ve bir yandan da rasyonel zihninize ve frenleme mekanizmalarına ulaşamamanın ne olduğu konusunda en ufak bir fikriniz yok.

Tedavi görmemiş borderline birden bire duygularını düşünce olarak gördüğü bir hale gelir ve tedavi ile duygularına körü körüne inanmamayı ve beyinleri algılarını, yorumlarını ve hatıralarını çarpıtmaya başladığında bunun olduğunu kavramayı öğrenmelidir. Tedavi ile kendi sinir sistemleri ile boğuşup ona karşı durmayı öğrenmelidir. Bu hiç de kolay değil. O güne kadar hiç hissetmediğiniz aşırı yoğun bir korku hissettiğinizi ve sinir sisteminizin yapmaya kablolandığı şekilde tehditi bulup ondan korunmak için şiddetli tepki vermek yerine korkunuzu bastırmak için stratejiler öğrenmeye çalıştığınızı düşünün.

Borderline ile durum maalesef bu. İşler birden mucizevi bir şekilde değişecek diye kendinizi kandırmayı bırakın. Sizin yapacağınız mucizevi şeyler, mükemmel davranışlar

ile tetiklenmelerin biteceğini düşünüp kendinizi kandırmayın. Olay siz değilsiniz, olay sınırda kişilik bozukluğu.

Dördüncü bilmeniz gereken şey, borderline kadının çok fazla onaya ve güvenceye ihtiyacı olduğu. Bunun nedeni, sürekli ve istikrarlı bir benlik hissine sahip olmaması.

“Ben olduğum kişi olarak mahvolmaya mahkum muyum?”

“Bana iyi bir insan olduğumu söylemene ihtiyacım var. Biliyorum, narsist ve kendine zarar veren biri olabiliyorum ama tüm bunların altında ben iyi biriyim. Benim iyi olduğumu söylemene muhtacım.”

Borderline bir bireyin benliği parçalara ve bölümlere ayrılmıştır. Başkalarına, bu bütünleşmemiş parçalardan bağlıdır. Benliğinin önemli bir kısmı reddedilmiş, çöpe atılmış ve onaylanmamış olduğu için, SKB hastası opak, parça parça bir benlik ile hareket eder ve dengeli bir benlik algısını sürdüremez.

Borderline kadın, siz onun yanında değilken zihninde sizin sabit bir temsilinizi tutamaz ve sizin hala orada olduğunuza, onu hala sevdiğinize dair sürekli güvence ister. Maalesef bu güvenceyi her zaman pozitif bir şekilde elde etmeye çalışmaz özellikle de çatışma ve stres altındayken.

B Kümesi Kişilik Bozukluklarının Altın Çocuğu

Borderline (sınırda) kelimesi, bu bozukluğu tanımlayan doktorlar tarafından, nevroz ile psikoz arasındaki sınırda olduğundan kullanılmaya başlanmış. Nevroz ya da nevrotik, gerçekte olan şeyin gerektirdiğine göre aşırı mantık dışı, aşırı dramatik ve şiddetli duygusal ve fiziksel tepkileri belirtmek için kullanılır. Psikoz ise beynin bilgiyi işleme şekline etki eden ve kişinin gerçeklikle bağını kaybetmesine, gerçek olmayan şeyler görmesine, duymasına ve gerçek olmayan şeylere inanmasına neden olan bir rahatsızlık.

Borderline, nevroz ile psikoz arasında salınan ama normal dönemler de içeren bir rahatsızlık. Bu değişik ruh halleri nedeniyle borderline bir kişinin birden fazla kişiliği varmış gibi görünebilir ama borderline kişinin çoklu kişiliği yoktur.

Sınırdaki kişilik bozukluğu, borderline kişinin de nefret ettiği, oldukça korkutucu, hasta için oldukça ızdıraplı ve tüketici bir rahatsızlık. Kişinin kendisini korkunç şeyler yaparken seyrettiği ama bunlara engel olamadığı ve bundan nefret ettiği bir rahatsızlık. Fakat bu nedenle de SKB B Kümesi Kişilik Bozukluklarının Altın Çocuğu olarak biliniyor. Zira borderline bireyler genellikle başkalarına zarar verdiklerinin farkındalar ve samimi bir şekilde bundan nefret ediyorlar. Duygularına hakim olamamaktan, duygularının kuklası olmaktan, dürtülerine söz geçirememekten büyük bir utanç duyuyorlar.

Borderline Kadın İle İlişkinin Evreleri

Bu bölümde, borderline bir kadınla, özellikle de borderline olduğunun farkında değilse ya da tedavi görmemişse yaşanacak işlevsiz ilişkinin evrelerinden bahsedeceğim. Eğer siz ya da partneriniz borderline ise ve borderline olan taraf yoğun bir terapi sürecinden geçtiyse, ilişki deneyimi burada anlattıklarımından farklı olacaktır.

Öncelikle şunu tekrar belirtmek istiyorum ki borderline partneriniz sizinle kasıtlı olarak zihin oyunları oynamıyor, manipölasyon taktikleri uygulamıyor ve size kasıtlı olarak zarar vermiyor olabilir. Borderline bireyler, problemlerinin ne olduğunu ya da neyi neden yaptıklarını bilmeyebilirler ya da yaptıkları şeyler üzerinde kontrolleri olmayabilir. Ama bu, borderline partnerinizin davranışlarına katlanmalısınız ya da bunlara bahane bulmalısınız anlamına gelmez.

Yine başlamadan şunu da belirteyim ki, erkekler de borderline hastası olabilirler ve kadın borderline hastaları ile benzer ilişki kalıpları var. Ama buna rağmen erkek borderline partner ile ilişkide, kadın borderline partner ile ilişkiye göre önemli farklar da var.

Borderline biriyle ilişki, lunapark trenine binmek, bipolar ya da volkanik patlama gibi kelimelerle tanımlanabilir. İlişki, aşırı yüksek ve aşırı dipte fazlarla doludur ve bu iniş-çıkış ilişkinin en başlarından itibaren vardır.

Normal ilişkilerde, birkaç ay devam eden bir balayı dönemi olur. Borderline kadınla ilişkide ise bu balayı dönemi çok daha kısa ve yoğundur. Ve buradan da, borderline ilişkinin birinci aşamasına geliyoruz: idealize etme aşaması.

İdealize etme aşamasında, borderline partner çok tatlı, çok enerjik, çok zeki, çok eğlenceli ve çok seksi olur. En çekici yanı da sizi ateşlemesi, size çok büyük bir yaşam enerjisi vermesi ve sizi dünyanın zirvesinde hissettirmesidir. Sizin içinizde, daha önce olduğunu bilmediğiniz bir şeyleri ortaya çıkarır ve daha başından, sizi hep arayıp durduğunuz - arayıp durduğunuzu bilmiyorsanız bile artık bildiğiniz(!) - kayıp yarınız olduğuna ikna eder.

Borderline kadın idealize etme aşamasında size daha önce başka hiç kimseden görmediğiniz bir ilgi, yakınlık ve şefkat gösterir. Genellikle en başlarda bir ruh ikizi muhabbeti yaparsınız. Size bugüne kadar sizin gibi biriyle karşılaşmadığını, onu sizin kadar kimsenin anlamadığını söyler. Aranızda çok yoğun bir bağ hissetmeye başlarsınız ve onunlayken, olabileceğiniz en iyi versiyonunuz açığa çıkmış gibi hissedersiniz.

Borderline kadın bu aşamada cinselliğini ve arzu edilirliliğini sonuna kadar kullanır. En başlarda yatak odasında beraber geçirdiğiniz zaman, dışarda beraber geçirdiğiniz zamandan daha fazla olabilir. Bu aşamaya seks bombardımanı diyorum. Borderline kadın seks bombardımanı esnasında, sizinle aşk dolu olur ve aynı zamanda size en kırılgan yanlarını açar.

Borderline kadın eğer borderline olduğunu biliyorsa bunu bu aşamada söyler. Eğer bilmiyorsa, bugüne kadar ilişkilerinin nasıl hüsrarla sonuçlandığını anlatır. Geçmiş yaşamı ve travmaları ile ilgili en özel ayrıntıları sizinle paylaşır. Geçmişin canının nasıl da yaktığını ama sizinle birlikteyken hiç olmadığı kadar iyi ve güvende hissettiğini söyler. Tabii ki daha önce hiç kimse ile böyle hissetmemiştir.

Borderline kadın idealize etme aşamasında, sizi daha yeni tanıyor olmasına rağmen size tüm kalbi ile güvenir. Tüm bu kırılganlık, güven ve geçmiş acılar, erkekteki kahraman - koruyucu içgüdülerini ele geçirir. Siz daha ne olduğunu anlamadan, onunla hiç konuşulmamış bir anlaşma imzalarsınız. Onu asla üzmeyeceğinizi, incitmeyeceğinizi, onu ne olursa olsun koruyacağınızı ve kaybetmeyeceğinizi söylediğiniz bir anlaşma. Borderline kadın onu hiç incitmeyeceğinizi, terk etmeyeceğinizi ve üzmeyeceğinizi konusunda sizden sıklıkla söz alır.

İkinci aşama ise takıntılı yapışma aşamasıdır. Bu aşama genellikle ilişkinin ilk birkaç haftası geçtikten, sizin genellikle o hayatınıza girmeden önce bir işiniz, bir aileniz ve bir sosyal hayatınız olduğunu hatırlamanızdan sonra başlar. Ondan duygusal olarak uzaklaşıyor da değilsiniz, sadece hayatınızın diğer alanlarında da işlerin devam etmesi için zaman harcamanız gerekli. Fakat sizin uyanık olduğunuz her anı onunla paylaşmayı, onunla mesajlaşmayı vs. azıcık da olsa bırakmanız, ondaki derin zayıflıkları tetikler. Sizi onu sevmemekle ve onu düşünmemekle suçlayabilir. Onu koruyabilme, güvende hissettirme kabiliyetinizi sorgulamaya başlar. Sizin kahraman koruyucu dürtülerinizi daha fazla manipüle eder. Siz birden kendinizi kanıtlamak, sözünün eri bir adam olduğunuzu göstermek isteyebilirsiniz. Bu arada o, sizden uzaklaşıyormuş ve size ihtiyacı yokmuş gibi davranmaya başlayabilir ki bu da bu harika kadını kaybetmek üzere olduğunuz korkusuna kapılmanıza neden olabilir.

Çok samimi ve derin bir empati ve şefkat gösterdiğinizde ya da ona onu sevdiğinizi, onu önemsedığınızı, onun yanında olacağınızı ispatlamak için çaba gösterdiğinizde, borderline kadın sizin kahraman koruyucu rolünü kabul ettiğinizi anlar. Sizin olduğunuzu söylediğiniz adam olmak için büyük çaba harcayacağınızı anlar. Bu noktadan sonra da zamanınız, ilginiz, enerjiniz, çabanız, güven vermeniz için istekleri, her geçen gün artarak abartı noktalara yol alır.

Burada unutmadan belirtmem gereken başka bir şey daha var. Borderline kadın en başından itibaren sizinle ilgili veri toplar. Bunu da genellikle iyi polis - kötü polis tarzı bir sorgu ve araştırma ile yapar. Başlarda geçmiş ilişkilerinizle ilgili bazen en ince ayrıntısına girecek şekilde çeşit çeşit soru sorar. Bu soruları sorarken ve cevaplarını alırken oldukça serinkanlı davranır ama ilişkinin ileri aşamalarında kötü polise dönüşüp bu bilgileri aleyhinize de kullanır.

Üçüncü aşama, değersizleştirme aşamasıdır. Çoğu zaman sizi idealize etmeye devam eder ama paralelinde kusur aramalar, eleştiriler, tartışmalar, küçümsemeler, erkekliğinize yönelik hafif “şakalar” vs. başlar. Borderline kadın bu aşamada ailenizi ve arkadaşlarınızı da küçümsemeye başlayabilir. Onlarla arasında, sizi taraf seçmeye zorlayacak çatışma senaryoları yaratmaya başlayabilir. Hayatınızdaki diğer insanlar,

onun ilişkide güven hissini tehdit ederler ve bu nedenle de borderline kadın, sizi ailenizden, arkadaşlarınızdan ve varsa çocuklarınızdan uzaklaştırmaya çalışır.

Dördüncü aşama, gerginliğin yükselme aşamasıdır. Bu aşamada it - çek¹², bir sıcak bir soğuk, Jekyll - Hyde taktikleri yoğunlaşmaya başlar. Genellikle ilişkinin ikinci ayı bitmeden işler kötüleşmeye başlar. Tüm zamanınızı ve dikkatinizi istediği takıntılı bir muhtaçlık içine girip çıkmaya başlar. Bunun herhangi bir ritmi yoktur ve birden bire ilgisini, seksi vs. geri çektiği bir soğukluk gelir. Borderline kadın bu soğukluk ve geri çekilme döneminde ilişkiyi birden bire bitirebilir ya da bitirme tehdidinde bile bulunabilir.

Borderline kadın bu aşamada mesajına hemen cevap vermemeniz, resepsiyondaki kızla 1 saniye daha uzun konuştunuz, vs. gibi çok küçük şeylere çok büyük tepkiler verebilir. Borderline kadın, çok büyük duygusal patlamalara eğilimlidir. Örneğin resepsiyondaki kızla 1 saniye daha fazla konuşmanız, sanki onunla gözünün önünde seks yapmışsınız gibi tepki verebilir. Sıfırdan 100 kilometreye birkaç saniyede çıkar ve bir saniye önce her şey sülman iken birden dev bir duygusal kasırganın ortasında kalabilirsiniz.

Borderline kadın birden bire bir patlama gibi gelen duygusal ve davranışsal kaymalarında kışkırtıcı hareketlerde de bulunabilir. Örneğin önünüzde rastgele bir erkekle flört edebilir, sizi onu aldatmakla suçlayabilir, günlerce ortadan kaybolabilir veya sizi başka şekillerde cezalandırmaya çalışabilir. Borderline kadın sizin onu terk etmeden önce ne kadar ileri gitmesine katlanabileceğinizi, sizin onun peşinde koşmak için ne kadar çaba harcayacağınızı test eder. İlişkinizi bilinçsiz bir şekilde sabote edip durur.

Borderline kadının duygusal patlamaları zamanla daha sık ve yoğun hale gelir. Yine zamanla sözel saldırılar, duygusal istismar ve hatta fiziksel şiddet halini de alabilir. Genellikle çatışmaya girmeniz veya ona herhangi bir yanışınız olmadığını göstermek için kendinizi açıklayıp savunmanız için yemlenir ve bu patlamaların tam ortasına çekilirsiniz. Fakat bu tür duygusal gerginlik yükselmelerinde borderline kadın, gerçeklik ile bağını kaybeder ve bu nedenle de söyleyeceğiniz veya yapacağınız hiçbir şey onu

¹² Bir ilgi gösterip (çek), bir ilgi göstermeme (it) arasında gidip gelerek, diğer partneri ilişki için daha fazla çabalamayı ister duruma getirme

yatıştırmaya yetmez. Borderline duygusal olarak kendi benliğinden çıkıp başka bir gerçekliğe geçmiş gibidir.

Bu tür duygusal ve davranışsal patlamalar normalden çok ama çok uzaktır ve siz bunun farkına varıp ilişkiyi bitirmek isteyebilirsiniz. Ama sonra beşinci aşama gelir.

Beşinci aşama, tamir aşamasıdır. Borderline kadın bir süre sonra, duygusal ve zihinsel olarak çekildiği alternatif gerçeklikten, duygusal patlama durumundan çıkıp gerçek hayata döner. Bu olduğunda da iki şeyden birini yapar.

Birincisi, tamamen sizin suçlu hissetmenizi sağlar ve bu yolu seçerse de sizden bir özrü ve sizin değişmek için söz vermenizi kendine hak olarak görür. Eğer öfke patlaması evresinde zokayı yutup, sizi ittiği kızgınlıkla pek de gurur duymadığınız bazı şeyler yapıp söylediyse, bu tuzağa da düşmeniz zor değil.

İkincisi, sizden gerçekten özür diler ve bu özür genelde dramatik, suçluluk ve utanç doludur. Ama ne olursa olsun bu özür aynı zamanda sizin ihtiyaç duyulma ihtiyacınız gibi insani özelliklerinizi istismar eden bir sürü bahane ve haklı çıkarma çabası ile de gelir. Zaten daha önceden onu koruyup kollayacağınız sözü verdiğiniz için burada da zokayı yutturması çok zor olmaz.

Fakat sorumluluğu kim alırsa alsın, sonunda yeni anlaşmalar yapılır, sözler verilir. İkiniz de daha iyiye doğru değişeceğinizin sözünü verirsiniz ve her şey halloldu ve yoluna girdi hissi gelir. Bu “çözümü” bir de harika seks takip eder ki bu seks onun için her şeyi çözecek silahtır.

Borderline kadın bu aşamada bir süre en iyi halinde kalır ve hem sizi hem de ilişkiyi besler. Sizi idealize etme aşamasına geri dönebilir ama maalesef bu güzel günler fazla uzun sürmez.

Altıncı aşama, sorumluluk aşamasıdır. Eğer buraya kadar ilişki içinde kaldıysanız, onun ve onun problemlerinin sorumluluğunu gerçekten hissetmeye başlarsınız. Onun zayıflıklarını kaşıyıp tetiklememek için çok büyük çaba harcamaya başlarsınız ama ne yaparsanız yapın, işlevsiz patlama - tamir döngüsü tekrarlanırsa tekrarlanırsa devam eder.

Bu aşamada onun tüm istek ve ihtiyaçlarını yüzde yüz karşılamaya çalışma yoluna girebilirsiniz ama bu tamamen sizin kontrolünüzde değildir ve imkansızdır. Bu nedenle de zamanınızın çoğunu, mayın dolu bir tarlada mayına basmamak için büyük çaba göstererek geçirmeye başlarsınız. Zira söylediğiniz veya yaptığınız çok küçük en ufak şeyler bile, onun duygusal patlama dönemine girmesine neden olabilir. Bunu engellemek için de kendinizi tamamen onun isteklerine ve alınganlıklarına göre yaşayan bir kuklaya çevirebilirsiniz. Ama bunu yapsanız bile bir işe yaramaz. Yaptığınız hiçbir şey yeterli olmaz, hiçbir zaman yeterli olmazsınız. Kadın her zaman kronik olarak memnuniyetsiz kalır ve sürekli olarak bunun sizin suçunuz olduğunu kafanıza kakar. Daha fazlasını vermelisiniz, daha fazlasını yapmalısınız yoksa sizi terk eder. Bu aşamada ültimatolar da gelmeye başlar. Zaman içinde didine didine, tüm erkekliğini kaybetmiş, kapana kısılmış ve “sorumluluğu” altında boğuluyor gibi hisseden, hastalıklı bir ayak paspasına dönersiniz.

Yedinci aşama, tekrarla ve yeniden kullan aşamasıdır. Bazı zamanlar partneriniz çok büyük gelişim gösteriyor gibi görünür ve bu sefer onu çözdüğünüzü düşünürsünüz ama onu terk ederseniz ne olacağından korkarsınız. Belki de artık ona bağımlı olursunuz ve aranızda bir travmatik bağ kurulmuştur. Belki ondan ayrıldığınızda intihar edeceğinden korkarsınız, belki de hayatının mahvolacağından. Ama kalırsanız, dipsiz bir kuyuya düşmeye devam edersiniz ve daha izole, çaresiz ve umutsuz biri haline gelirsiniz.

Borderline bir kadın ile ilişki içerisindeyseniz size verebileceğim en iyi tavsiye, en kısa zamanda size yardım edebilecek ve sizin için en iyisini bulmanıza yardımcı olacak biriyle konuşmanız. Eğer borderline partneriniz yoğun terapi görmüyorsa, ilişkinin düzelme ihtimali yok denecek kadar az. Eğer partneriniz profesyonel yardım almak için bir çaba göstermiyor ya da yardım alıyor ama bu konuda emek harcamıyorsa, kendinizi korumak için en iyi olanı yapmalısınız.

Borderline partneri bırakmanızı şiddetle tavsiye ederim ama eğer bırakmayacaksanız ya da (örneğin çocuklu evlilik gibi durumlarda) bırakamazsanız, bu yükselme - düşme döngüsünü, akıl sağlığınızı ve benliğinizi kaybetmeden yönetmeyi öğrenin. Gitseniz de, kalsanız da, bu yıkıcı ilişki tarafından yutulan benliğinizi, istek ve ihtiyaçlarınızı yeniden merkeze alın.

Narsist mi Yoksa Borderline mı?

Sıklıkla bir erkek bana zehirli ilişkisini anlatıp partnerinin kırılgan narsist olduğunu söylüyor. Ama hikayeyi dinlediğimde, partnerin kırılgan narsist değil de borderline ya da bazen hem kırılgan narsist hem de borderline kriterlerine daha uygun olduğunu görüyorum. Bu nedenle bu bölümde, narsist kişilik bozukluğu ile sınırda kişilik bozukluğu arasındaki 10 temel farkı listeleyeceğim. Burada yazacaklarımın büyük çoğunluğu, kişilik bozukluğu olan erkekler için de geçerli ama ben özel olarak kişilik bozukluğu olan kadınlara odaklanacağım zira piyasada erkeklerin kadın partnerleri hakkında bilgi edineceği çok fazla kaynak yok.

Bu bölümde kırılgan narsist için NKB (narsist kişilik bozukluğu), borderline için de SKB (sınırda kişilik bozukluğu) kısaltmalarını kullanacağım. SKB'nin de tedavi almadığını varsayacağım. Ayrıca herhangi bir tipine ya da daha işlevsel ve hafif olan sessiz borderline hastalığına da odaklanmayacağım.

Konuya geçmeden önce bir uyarı yapmam lazım. Aslında bunu başka bölümlerde de tekrarladım ama kendinizi, partnerinizi veya başka birine NKB ya da SKB etiketi koymak, bu konuda uzman ruh sağlığı çalışanlarının bile oldukça zorlandıkları bir şey. Yani siz kendiniz bu etiketleri koymaya kalkarsanız, muhtemelen doğru bir şekilde tanım yapamayacaksınız. Zira SKB hastalarının %40 kadarı aynı zamanda NKB teşhisine de uygunlar ve NKB hastalarının da %25'i SKB teşhisine uygunlar. Sanki bu halihazırda zor değilmiş gibi, bu kişilik bozukluklarına sıklıkla başka ruh durumu bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, madde bağımlılığı veya hiperaktivite vs. eşlik eder.

Birincisi, hem SKB hem de NKB, dramatik, duygusal ve istikrarsız B Kümesi kişilik bozukluğu altındadır. Kırılgan narsist, çoğunlukla ilişkileri dışında, başkaları arasında drama yaratır ve bunu da tereyağından kıl çeker gibi ve sinsice yapar. Doğru düğmelere basarlar, hin tohumlar ekerler, ortalığı sessizce karıştırırlar ve geri çekilip çatışmayı ve dramayı izlerler. İşleri zorlaştırırlar, sırf canları sıkıldığından ve kontrol etme ihtiyaçlarını gidermek için kaos yaratırlar.

Borderline ise drama ve çatışmanın daha merkezindedir. Dramanın yaratıcısı da olmak zorunda değillerdir ama dramayı yaratıyor da olabilirler. Ama daha çok, insanların ortada olan duruma göre çok aşırı, çocukça ve dengesiz olduğunu düşünecekleri duygusal reaksiyonlar verirler.

İkincisi, NKB ile sürekli hemfikir olmadığınız ve istediği her şeyi yapmadığınız sürece, önemli hiçbir konuda hiçbir yere varamazsınız. Eğer NKB'yi sorgularsanız, ona kendi ihtiyaç ve duygularınızı belirtirseniz ya da çok küçük de olsa taviz vermesini isterseniz, tartışmalarınız bir yere çıkmaz ve tartışmayı “az önce ne oldu öyle?” diyerek terk edersiniz. Narsist etrafınızda bir labirent örür, sizin kafanızı karıştırıp yönünüze kaybetmeniz için, sonunda aslında problemin siz olduğunuzu düşünmeniz için uğraşır. Narsist ile ne kadar sakın ve rasyonel olursanız olun bir yere varamazsınız zira bir narsist, asıl problemi konuşmamak için elinden geleni yapar.

SKB ile tartışma çok daha farklıdır. Duygusal olarak tetiklendiğinde borderline, rasyonel konuşma ve düşünme yeteneğini kaybeder. Sanki size karşı işleyen bir mahkeme gibi, ağzınızdan çıkan ya da çıkmayan her şeyi, bu duygu durumunda olmasının sebebinin siz olduğunu kanıtlamak için aleyhinize delil olarak kullanır. Borderline kişinin rasyonel beyni kapandığında, kendi duyguları gerçeklikleri haline gelir. Ama bir borderline duygusal olarak düzenli bir duruma geldiğinde, borderline ile iletişim kurabilirsiniz. Ama duygusal düzenini kaybettiğinde, düzenli olduğu zamanda konuştuğunuz şeyleri, verdiği tavizleri tamamen bırakır.

Borderline eğer özür dilerse, bunun sebebi ne kadar kötü biri olduğudur, yaptıklarının sizi ne kadar kötü hissettirdiği değil. Ama bu özür genelde içtendir. Narsist ise pratik olarak hiçbir zaman gerçek bir özür dilemez.

Üçüncü temel fark ise empatidir. Hem SKB hem de NKB, başkalarının ihtiyaç ve duygularını kavrama kabiliyeti bozuk insanlardır. Ama NKB sizin ihtiyaç ve duygularınızı kavradığı zamanlarda bile, bunları zerre umursamaz. SKB ise derin bir duygusal empatiye sahiptir ama duygusal olarak tetiklendiğinde, bunları kavrama kabiliyetini kaybeder. Bunun sebebi genellikle kendi iç ızdıraplarına aşırı odaklanmasıdır ve bu acıdan başka bir şeyi göremez. Bacağınız kırılrsa, etrafınızda olanları ve başkalarının

duygularını algılama kabiliyetinizi geçici olarak kaybedersiniz değil mi? Duygusal patlama döneminde SKB'nin sizin ihtiyaç ve duygularınızı kavramaması buna benzer.

Dördüncü anahtar fark, narsist bir fantezi dünyasında yaşarken borderline ara ara gerçeklikten tamamen kopsa da sahte bir fantezi benliğine ve dünyasına hapsolmuş değildir.

Narsist çok küçük yaşlardan itibaren, korkak, utanç dolu, travmaya uğramış ve değersiz taraflarından kendilerini uzaklaştırmak ve bu taraflarını bastırmak için sahte, hayal ürünü ve egoist bir benliğe kaçır. Benliğinin bir kısmını olabildiğince derine, kendi farkındalıklarının bile algılayamadığı derinliklere gömer. Sonra da sizi ve başka birkaç kişiyi, sahte egoist benliğini ve dünyasını onaylamak ve güçlendirmek için kullanır. Siz ve bu diğerleri, derinlere gömdüğü tarafından onu uzaklaştırdığınız, onun sahte egosunu idealize edip şişirdiğiniz sürece bir işe yararsınız.

Borderline kendisini iki parçaya böler ya da en azından iki parçaya böler: gerçek benliği olduğuna inandığı berbat benlik ve olmak istedikleri arzulan benlik. Borderline yıkık, sevmeyecek biri olduğunu hisseder ve onun gerçek benliğini göreceksiniz ve görünce de onu terk edeceksiniz diye çok korkar.

Beşincisi, bir borderline aynı zamanda narsist de değilse, büyüklenmeci, hak sanrılı ya da kendi yetenek ve başarılarını abartan biri olmaz. Tam tersine alçakgönüllü ve kırılgan biri olarak görünür. Narsist kendisini mağdur olarak gösterir ama aynı zamanda üstün, özel ve eşsiz biri gibi de davranır. Narsist kibirlidir ve mantıksız beklentilere sahiptir. Özel biri gibi davranılmayı dayatır. İlişkinin başındaki aşk bombardımanı yemleme dönemi hariç, narsist için yaptıklarınızın karşılığında hemen hemen hiçbir şey almazsınız.

Borderline, sizin ihtiyaçlarınıza çok daha fazla önem verir ve duygusal olarak dengeli olduğu dönemlerde size ilişkide duygusal olarak verebileceklerini verir. İyi dönemlerinizde iyi hissedersiniz, ilişkide verdiklerinize karşılık alırsınız ama kötü dönemleri çok kötüdür. Narsist ise ilişkinin başındaki balayı dönemini kapattıktan sonra, size bir şeyler verecekse, sadece sizden daha fazlasını almak için gerektiğinde bir

şeyler verir. Narsist için siz her an çöpe atılıp yerine yenisi konulacak biri haline gelirsiniz.

Altıncısı, narsist, o ne kadar kötü davranırsa davransın, siz ona dikkat ve hayranlık verdiğiniz, onu idealize ettiğiniz sürece kendini iyi hisseder. Borderline ise yoğun bir boşluk ve utanç hissine sahiptir ve duygusal ızdırabı hemen yüzeyin altında dolaşır. Borderline bu acıdan uzak veya kopuk değildir ve genellikle sürekli olarak rol yapıyormuş gibi hisseder.

Yedinci farka gelelim. Kırılgan narsist kadın çok düşük öz değere sahiptir ama bunu dışarı yansıtır ve kendi dışında tutmak için elinden geleni yapar. Mesela sürekli mağduru oynar, başkalarını suçlar, sizi küçültür ve sürekli olarak eleştirir ve böylece kendi düşük öz değerini dışarı boşaltıp durur.

Borderline da mağduru oynayabilir ve sizi değersizleştirmeye çalışabilir ama aynı zamanda kendisini de küçültüp, değersizleştirir. Narsist bunu çok nadir yapar.

Sekizincisi, hem narsist hem de borderline aşırı yoğun duygusal tepkiler verseler de, narsist, aşağılandığını, saygı görmediğini veya kaybettiğini hissettiği zamanlar hariç genellikle duygusal olarak daha dengelidir. Temelde narsist, derine gömdükleri benliklerini kendilerine hatırlatan şeylerle narsist çöküşe girebilir. Yani burada duygusal denge derken pozitif bir duygusal dengeden bahsetmiyorum, içinde yaşadıkları negatif duygu alanında dengeden bahsediyorum. Bu kötümserlik olabilir, kaygı olabilir ya da depresyon olabilir ama ne olursa olsun görece olarak, narsist çöküş yaşamadıkları sürece sabittir ki narsist çöküş olduğunda, narsist hiddete şahit olursunuz. Bu, narsistin sahte egoist benliğine tehdit hissettiğinde düştüğü çok yoğun bir öfke nöbetidir. Bu tehdit küçük ya da büyük fark etmez. Kendilerine derine gömdükleri gerçek benliklerini hatırlatması yeterlidir.

Borderline da yoğun öfke nöbetleri yaşar ama bu nöbetler gerçek ya da hayali korkular ile tetiklenir. Bu korku terk edilme korkusu olabilir, reddedilme korkusu olabilir ya da aslında herhangi bir korku olabilir. Bu tetiklenme ile borderline sıfırdan 100 kilometre kasırgaya birkaç saniye içinde çıkabilir.

Dokuzuncusu, hem NKB hem de SKB, dışarıdan bağımsız, olgun, entelektüel ve hatta ruhani olarak gelişmiş insanlar olarak görünebilirler. Ama ilişki ilerledikçe, ikisinde de çocukça bir versiyona geçiş görürsünüz. Bu, stres altında ya da size çok önemsiz görünen bir şey sonucu ya da bazen tamamen sebepsiz yere olabilir. Hem SKB, hem de NKB yalan söyleyebilir, kandırabilir ve manipüle edebilir. Ama SKB bunu genellikle sizin gözünüzdeki iyi imajını korumak ve sizin tarafınızdan terk edilmeyi veya reddedilmeyi önlemek için yapar. NKB’de ise bunlar genellikle sizden istediğini almak, kendi sahte ve şişkin benliği ile çelişen kanıtlardan kurtulmak için yapılır. NKB sadece sizin gerçekliğinizi değil, kendi gerçekliğini de çarpıtır. Bu nedenle de kendi yalanlarına samimi bir şekilde inanıyor görünür. Bu arada yalanları sürekli değişir ve sizin bunlara inanacak kadar aptal olduğunuza samimi bir şekilde inanır. Eğer yalanlarını sorgularsanız, sözlerine sahip çıkmaz, başkalarını suçlar, duymazdan gelir, ne dediğiniz konusunda en ufak fikri olmadığını söyler, vs. Eğer bunların hiçbirisi işe yaramazsa en son çare olarak öfke nöbetine girer.

Onuncusu, SKB tamamen kurtulmak mümkün olmasa da iyileştirilebilir bir kişilik bozukluğudur. Ama yoğun ve uzun dönem terapi gerektirir. SKB eğer tedavi almak ister ve bu konuda ciddi çaba gösterirse, artık SKB belirtileri göstermeyecek ve SKB teşhisi almayacak noktaya kadar değişebilir. Ben NKB’nin de, eğer kişi teşhisi ve tedaviye ihtiyacı olduğunu gerçekten kabul ederse iyileştirilebilir bir kişilik bozukluğu olduğunu düşünüyorum. Ama maalesef bu çok nadirdir çünkü narsistin kendisini sorunun bir parçası olarak görmesi, onun hayatta kalma meselesi olarak görüp inşaa ettiği hayali, sahte, egoist benliğini tehdit eder.

Borderline genellikle SKB teşhisi ile kendisindeki problemi anlayıp rahatlar ve bu duygusal ızdıraptan kurtulmaya isteklidir. Ama maalesef borderline biri aynı zamanda narsist ya da antisosyal eğilimlere sahip olabilir. Bu durumda davranışları çok daha yıkıcı, tedavi isteği de çok daha az olacaktır.

Narsist/Sınırdaki Kişilik Bozukluğu İlişkileri Bitirmek

Kişilik Bozukluğu Olan Partnerin Zehirinden Arınma

Bu bölümde, kırılga narsist bir kadının ya da narsist, sınırda kişilik bozukluğu, histrionik kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu gibi B tipi kişilik bozukluğu olan birinin zehrinden nasıl arınacağınızı anlatacağım. Bu konuyu yakın romantik ilişkiler bağlamında ele alıyorum.

Tüm B tipi kişilik bozuklukları ortak özelliklere sahip olsalarda farklı hastalıklar. Ama buna rağmen partner NKB, SKB, vs. olsa da, onun zehirli etkisinden arınmak tüm hepsi için aynı zira hepsi de normal, insani bağlanma sistemini ele geçirerek ve sizin temel hayatta kalma ihtiyaçlarınızı ve insani bağları güçlendirme dürtülerinizi kullanarak, sizi kendilerine bağımlı hale getirirler.

Bu bağımlılıktan kurtulmanın birinci aşaması, olanlara inanamaktır. Bu insandan ayrıldıktan sonraki birkaç gün rahatlamış hissedebilirsiniz. Çünkü artık tüm o dramadan kopuyorsunuz. Ama bir tarafınız bunun son ayrılık olmayacağına inanır özellikle de daha önce çokça ayrılıp yeniden bir araya geldiyseniz. Bu özellikle SKB hastası partnerde görülür.

Ama bu sefer geri gelmeyeceğini, bir daha birlikte olmayacağınızı anlamaya başladığınızda, rahatlama, inanamamaya dönüşür zira ne olduğunu anlayamazsınız. Bu kadar harika başlayan bir şey nasıl bu kadar kötü bitti?

Zihinsel olarak kafanız karışıktır, yönünüzü bulmakta zorlanırsınız. Düşünceleriniz kafanızda deli gibi dönerken, onu kafanızdan atamazsınız.

Duygusal olarak ise ihanete uğramış, reddedilmiş, terk edilmiş, kaygılı, depresif hissedersiniz. Fiziksel olarak da bitmiş-tükenmiş, verimsiz ve motivasyonsuz hissedebilirsiniz.

Ve sürekli olarak da neden, neden, neden diye sorarsınız.

Ne olduğunu anlayamadığınız için kafayı yemek üzere olduğunuzu hissedersiniz ve onu aramak, ona mesaj atmak ve cevaplar bulup durumu düzeltmek istersiniz zira daha

önce hiç bu kadar kötü hissetmemişsinizdir. Sadece onun tarafından doldurulabileceğini hissettiğiniz, derin bir boşluk hissedersiniz. Uyuşturucuya karşı yoğun arzu duyan bir bağımlı gibi, yoksunluk sendromuna düşersiniz.

Bir tarafınız onu arayıp, sizi affetmesi için ona yalvarmayı ister. Ama daha önce bu döngüden defalarca geçtiğiniz için, büyük bir parçanız ise ne yaparsanız yapın işe yaramayacağını bilir.

Yani eğer sizi terk ettiyse ve geri dönmüyorsa, panik ve çaresizlik içinde bir şeyleri düzeltmeyi ve yeniden bir araya gelmeyi isteyebilirsiniz. Onun arkadaşlarına veya ailesine ulaşp, sizi dinlemeye gönüllü herkesten tavsiye ya da yardım almaya çalışırsınız. Çünkü cevaplara ihtiyacınız var ve onu geri istiyorsunuz. Ama aslında bir bağımlı gibi uyuşturucunuzu arıyorsunuz.

Bundan sonraki aşama ise yeniden oynatma diyebileceğimiz bir aşamadır. Artık geri gelmeyeceğini anlarsınız ve onu kafanızdan atmaya çalışırsınız ama kendinizi hala çok kötü hissedersiniz. Duygusal ve zihinsel olarak sürünürsünüz. Kararlar alamazsınız, bir şeyler yiyemezsiniz, kaygı, korku, üzüntü ve umutsuzluk içinde boğulursunuz. Üzüntü ve depresyon çok yoğundur ve sanki her şey zaman geçtikçe iyiye gitmek yerine daha kötüye gidiyor gibi görünür.

Bu aşamada yaptığı tüm kötü şeylere, verdiği acılara, saygısızlıklara odaklanırsınız. İyi hissetmenizi sağlayan tek şey, tüm bu negatif şeylere odaklanmaktır ama sonra ufak bir şeyden sizin için yaptığı tatlı bir şeyi, büyüü bir anı ya da yoğun bir cinsel deneyimi hatırlarsınız. Onunla beraberken hissettiğiniz canlılık hissi geri gelir ve geçmiş i kafanızda videoyu ileri geri sarar gibi izlersiniz.

Bu aşamada da ulaşmaktan ve işleri düzeltmekten ya da en azından bir kapanış elde etmekten başka bir şey istemezsiniz. Ama kabul etmesi en zor gerçeklerden biri, o ihtiyaç duyduğunuz kapamışı hiçbir şekilde alamayacak olmanız. Buna ne kadar ihtiyacınız olsa da, bunun için ne kadar yalvarsanız da, ilişkiyi kafanızda ileri geri sarma döngüsüne saplanırsınız. Tüm olanları sürekli düşünüp, nasıl bu duruma geldiğinizi sorarak kafanızı duvarlara vurursunuz. Ve sonra da üçüncü aşama gelirç

Bu aşama kendinden şüphe etme aşamasıdır. Tüm ilişkiyi kafanızda ileri geri sararken, neyi daha değişik yapabilirdim sorusunu sorar durursunuz. Suçlu sizde mi diye ciddi ciddi düşünürsünüz. Bu kendinden şüphe zaman içinde artar zira ne olduğunu bir şekilde anlama ihtiyacı hissedersiniz.

Çevrenizdeki insanlara sorular sorarsınız zira hem onaylanmak hem de yatıştırılmak istersiniz. Ama kısa süre içerisinde, insanların sizin neler yaşadığınızı anlamadığını anlarsınız. Çevrenizdeki insanlar size sadece duymak istediklerinizi söyler: “Senin suçun değildi. O kafadan kontak bir kadındı!”

Bazen ilişkinizin ne kadar zehirli ve yıkıcı olduğunu ya da tedavi edilmemiş kişilik bozukluğu hastasının nasıl bir felaket olduğunu bilmeyen bir iki arkadaşınız, git konuş ve yeniden denemeye ikna et gibi bir tavsiye verir.

Ama tavsiyeler ne olursa olsun, siz kendi tarafınızı analiz etmeye devam edersiniz. Kendinizden şüphe ederek kafanızı doldurduğunuz bu düşünceler yüzünden çok az iş yapabilirsiniz, kendinize bakmazsınız ve insanlardan izole olursunuz. Çünkü bu suçluluk, pişmanlık ve şüphe sarmalı beyninizi işgal eder ve kafanızda bozuk plak gibi dönüp durur. Bu, sizin dış dünyadan kopup zihninizde yaşamınıza neden olacak kadar şiddetlenir.

Bundan sonra da kızgınlık ve suçlama aşaması gelir. Bütün bu süreç boyunca kızgın olmuş olabilirsiniz ama bu aşamadaki kızgınlık, artık yeniden olmayacağını bilmenizdenidir. Ya da belki de öfke, aynı yıkıcı ilişkiye geri dönmeyecek kadar öz saygı ve bilgeliğe sahip olmanın ya da onun başka birini bulup nasıl da mutlu olduğunu sosyal medyadan ilan etmesinin sonucudur. O sosyal medyada siz hiç olmamışsınız gibi neşe saçarken, siz burada acı çekiyor ve üzülüyorsunuz.

Bu aşamada öfke hissetmeye başladığınızda gerçekten büyük öfke hissedersiniz zira siz onun için o kadar şey yaptıktan sonra terk edilip bir kenara atıldınız. Yeni kurbanı, pardon partneri sizden daha iyi gibi ve ona daha fazla enerji sağlıyor ve bu da size “problemin siz” olduğunu kanıtıyor. Gerçek şu ki, narsist eski partneriniz sizi terk etmeden çok daha önce sizi kafasından attı. Çok çok büyük ihtimalle, sizin ilişkiniz

bitmeden başkasına bağlandı. Bu nedenle sizi özlediğine, sizi düşünmeye devam ettiğine, üzgün olduğuna dair bir işaret aramayın. Eğer size bazı işaretler veriyorlarsa bile bunun nedeni, sizin duygusal olarak donmuş bir şekilde kalmanız, üzülmeyiş ve sizin hayatınıza giren en güzel şeyi kaybettiğinizi düşünmeyiş için. Bu, hastalıklı bir tuzak ve sizi daha fazla öfkeliendirecek veya kendinizi daha fazla suçlamayı sağlayacak bir tuzak.

Bundan sonraki aşama ise araştırma aşamasıdır. Kötü hissettiğiniz, kimseden doyurucu cevaplar alamadığınız, işler daha kötüye gittiği için araştırmaya başlırsınız ve sonuçta bulduğunuz şey sizi şoka uğrattır. Sonunda size hangi kamyonun çarptığı ile ilgili cevaplar bulmaya başlırsınız ve bu acınızı hemen dindirmese de, size bir miktar rahatlama getirir zira problemin siz olmadığınızı, siz ne yaparsanız ve dersiniz deyin sonunda zaten böyle biteceğini anlarsınız. Fakat henüz duygularınız çok yoğun olduğu, öfkeleme ve suçlama devam ettiğİ, sürekli olarak doyurulmaz bir analiz ve cevap arama döngüsü çalıştığı için, tüm zamanınız bu konu hakkında araştırma yapmaya gider.

Burada size çok önemli iki tavsiyem var. Bunlardan birincisi, eski partnerinizle tamamen iletişimi kesin. Onu asla aramayın ki muhtemelen bu aşamada arayamıyorsunuz. Ama eğer arayabiliyorsanız da kesinlikle aramayın. Onu asla takip etmeyin. Burası önemli. Sosyal medyasına, hikayelerine, whatsapp durumuna, vs. bakmayın. Arkadaşları ve ailesi ile konuşmayın. O ölse haberiniz olmayacak şekilde, ondan size gelen bilgiyi tamamen kesin.

İkincisi de, araştırmaya bir son verin. İnternette araştırma, bir süre sonra bağımlılık haline gelir ve sizin iyileşme sürecine girmenize engel olur. Sürekli olarak araştırmak, bu zehirli insana bağımlı kalmanın dolaylı bir versiyonudur.

Toksik partnerler, Sınırdaki Kişilik Bozukluğu, Narsist Kişilik Bozukluğu, vs. konularında belli bir fikre ve bilgiye sahip olduktan sonra, bu konuları araştırmayı bırakın zira bu araştırma sürecinin kendisi, eski partnerinize saplanıp kalmanıza neden olur. Sizin ise eski partnerinizi arkanızda bırakıp ileri doğru yürümeniz lazım.

Sürekli olarak araştırma yapmak, sizin eski anıları sürekli olarak kafanızda çevirmenize neden olur. Sizi delilik sınırlarına itebilir. En kötüsü de sizi mağdur zihin yapısına sokabilir ki bu zihin yapısında yardıma muhtaç ve güçsüz hissedersiniz.

Yani araştırma evresi önemli ama takıntılı bir şekilde araştırmaya devam etmeyin. Bir süre araştırarak ihtiyacınız olan her şeyi öğrenebilirsiniz ve hergün araştırma yapıp bu olayı hatırlamanız hem gereksiz hem de zararlı.

Onun hakkında konuşmayı, araştırma yapmayı ve düşünmeyi bırakın. Yapmanız gereken, onu ve onunla ilgili düşünceleri kafanızdan atmak.

Bundan sonraki aşama da kabul etme aşamasıdır. Tüm o kafanızda döndürüp durduğunuz anılardan ve araştırmadan uzak durduğunuz, ruh halinizin yavaş yavaş dengeye kavuştuğu ve zihinsel olarak daha güçlü hissettiğiniz aşama. Onun hakkında eskisi kadar fazla düşünmediğinizi görürsünüz ve deneyiminizi daha fazla anlayıp kabul ettiğinizi hissedersiniz. Duygusal olarak kırılmanızı hissedersiniz.

Bu aşamada daha güçlü olduğunuzu hissetseniz bile, eski halinize göre hala çok kırılmanızı hissedersiniz. Aynaya baktığınızda eski halinizin yansımalarını görmeye başlarsınız ve belki eskiden tutkuyla yaptığınız bazı şeylere geri dönersiniz ama bu şeylerden eski tadı alamadığınızı görürsünüz.

Dışarı çıkmaya, yeni şeyler almaya ve belki de yeniden karşı cinsle buluşmaya başlarsınız. Şansınız varsa eski sevgiye rastlamazsınız. Fakat özellikle narsist eski sevgili durumunda, sizin kendinizi toparlayıp hayata yeniden atılmaya başlamanız genellikle, onun yeni kurbanının posasını çıkarıp yeni kurbanlar aramaya başlaması ile aynı zamanlara denk gelir.

Yeni rezervlere sahip olduğunuz için bu yeni kurban siz de olabilirsiniz. Bu nedenle eski sevgilinizden birden bire “seni düşünüyordum” ya da “seni rüyamda gördüm” diye bir mesaj alabilirsiniz. Ve kısa süre içerisinde de, başka birisiyle beraber olduktan sonra sizin ne kadar harika olduğunuzu anladığını söyleyen mesajlar alabilirsiniz.

Bunun olma sebebi sizin artık yeterince güçlü ve kendini inşaa etmiş olmanız. Bu nedenle de narsist eski sevgili sizi sömürülecek yeni bir kaynak olarak görebilir. Umulan o ki bu aşamada siz, onun ve onunla olan ilişkinizin nasıl bir şey olduğunu anlayacak kadar kavrayış ve bilgiye sahip olursunuz. Böylece de eğer yeniden bir araya gelerseniz, sonunda posası çıkmış halde yeniden çöpe atılacağınız döngünün yeniden devreye gireceğini görebilirsiniz. Ama bu döngüye tekrar girerseniz, bu sefer iyileşme süreciniz bir öncekinden de uzun ve acılı olur.

Eğer iletişimi kesmeye devam ederseniz ve yeniden narsist eski sevgilinin kurbanı olmazsanız, bir sonraki aşamaya geçebilirsiniz. Bu aşama, iyileşme aşamasıdır ve yeni normal bu aşamada başlar. Bu aşamada eski toksik ilişkinize yeniden dönmeyeceğiniz konusunda kendinizden emin olursunuz. Zihinsel ve duygusal olarak çok daha iyi hissedersiniz. Eski alışkanlıklarınıza, eskiden beraber vakit geçirdiğiniz insanlara geri dönersiniz.

Bu aşamada hala bir boşluk ve kadınlara ve hatta genel olarak insanlara karşı bir güvensizlik hissedebilirsiniz. Zira bu deneyim sizin dünya ile ilgili paradigmanızın çok dışında bir deneyimdi ve artık kendinize bile tam olarak güvenmiyorsunuz. Belki de bir yanınız dışarıda iyi insanlar olduğunu ve sizin de iyi bir insan olduğunuzu biliyor ama ekstra dikkatli davranıyor.

Kadınlarla buluşmaya başladığınızda, yeni kadınlarla aynı özel hisleri hissetmeyebilirsiniz ya da her şeyi kırmızı alarm olarak görmeye başlayabilirsiniz. Narsist kadının sizde yarattığı bağımlılık hissini normal bir kadından alamayacağınız için, o sanki uyuşturucudan kafayı bulma halini normal bir kadında bulamayacağınız için, diğer kadınlar size sıkıcı gelebilir. Bu durumda da asla eskisi gibi zevk alamayacağınızı düşünmeye başlayabilirsiniz.

Neyse ki bu aşamada, iyileşmenin bir sonraki aşamasına geçmeye hazır olduğunuzu görmeye başlarsınız. Bu, eskiden olduğunuz kişiye dönmeye odaklandığınız ve bu insanı ve onunla yaşadıklarınızı tamamen geçmişte bıraktığınız aşamadır. Bu aşamada da hayatınızın geri kalanında bir bataklığa saplanıp kalmak yerine, bu deneyimi kendi gelişiminiz için katalizör olarak kullanıp ilerlersiniz.

Zehirli İnsanlara İkinci Bir Şans Vermeyin

Bazen bana bir narsiste ikinci bir şans daha verilir mi diye soruyorlar. Benim buna cevabım HAYIR. Bir narsist ile ilişkiden çıktıysanız, öyle kalın. Bir narsiste bir hafta daha vermek çok kolay bir şekilde aylarınızı hatta yıllarınızı, kendinizi ve aklınızı kaybetmenize neden olabilir.

Bir narsist ile olan zehirli ilişkisini yıllar önce bitirmiş insanlarla konuşuyorum. Keşke ilişkiye yeniden başlamasaydım diyorlar ve ikinci bir şans daha verdikleri için kendilerine inanılmaz öfkeli.

Bu bölümde, narsist ya da toksik bir insan sizden ikinci bir şans istiyorsa ve hatta bunun için yalvarıyorsa, sözler veriyorsa ne yapacağınızı anlatacağım.

Danışanlarımın önemli bir kısmının, partnerleri tarafından nasıl istismar edildiklerini gösteren upuzun bir listeleri var. Bu listede saptırma, yansıtma, duvar olma, gaslighting, vs. gibi oldukça somut örnekler var. Ve bu insanlar ilişkiyi bitirdikleri için rahatlamış oluyorlar ama bir iki hafta sonra bana gelip partnerlerinin çok büyük değişiklikler yaptıklarını, her şeyin değiştiğini ve yeniden birlikte olmaya başladıklarını söylüyorlar.

Böyle birine “tamam, kötümser bir inkarcı olmak istemiyorum, belki de haklısın ama ne olur ne olmaz diye biraz akıllıca davranalım değil mi?” diyorum. Gel bu ilişkinin geçmişte nasıl ilerlediğine bakalım. Zira geçmiş davranışlar, gelecekteki davranışları en iyi tahmin eden şeyler değil mi?

Böyle bir danışanım genelde “Evet biliyorum ama bu sefer farklı olduğunu hissediyorum” diyor. “Bu sefer gerçekten değiştiğini hissedebiliyorum.” Mucizelere inanmayı ben de isterim ve insanların davranış kalıplarını değiştirebileceklerinin de farkındayım ama böyle bir değişim çok kısa bir süre içerisinde gerçekleşemez.

Şimdi narsist bir partnere ya da arkadaşına ikinci bir şans vermeden önce şu üç soruyu sormanız lazım.

Birinci soru, bir problemleri olduğunu ve bu problemin narsizm olduğunu kabul ederken samimiler mi?

İkincisi, değişmek istiyorlar mı ve bunun için yardım arıyorlar mı? Zira böyle bir değişimi tek başlarına yapmaları mümkün değil.

Üçüncüsü, değişmek için istikrarlı bir çaba gösteriyorlar mı ve siz de davranışlarında istikrarlı değişimler görüyor musunuz?

Şimdi narsist ya da toksik biri bir süre iyi davranmayı başarabilir ama bu uzun sürmez özellikle de stres altında olduklarında ya da dürtüleri harekete geçtiğinde. Ve bu üç sorunun cevabı da kocaman birer evet olsa bile, gerçekten değişimleri pek mümkün değil. Çok daha olası olan, sizin kalkanlarınız indiği anda eski davranışlarına dönecek olmaları.

Toksik bir insana ikinci bir şans verilmemesi gerektiği tavsiyesine uymayanlara verdiğim tavsiye, sürekli olarak dikkatli olmaları ve bir takvim tutmaları. Toksik / narsist olduğunu düşündüğünüz bir davranışı her gördüğünüzde, takvime bir işaret koyun. Bir hareketin gerçekten toksik olup olmadığını fazla düşünmeyin zira bu takvim sizin için var, bilimsel bir araştırma için değil. Bunu narsiste bak ne kadar da narsistsin kanıtı olarak göstermeyin. Takvimi kendinize saklayın. Bu sadece sizin ne olduğunu anlamanız ve tamam mı yoksa devam mı kararı almanız için bir yöntem.

Normal ve sağlıklı bir ilişkide bile takvime işaret koyabilirsiniz zira her insanda bir miktar narsist eğilim vardır. Kimse ya da hiçbir ilişki mükemmel değildir. Ama yüksek narsist eğilimlere sahip bir kişi, değişmek için gerçekten çaba gösterse bile, hala bazı takvim işaretlerine sahip olacaktır. Sizin bu işaretlerin artıp artmadığına dikkat etmeniz ve artıyorsa ne sıklıkta işarete artık tolerans göstermeyeceğinizi düşünmeniz gerekiyor.

Eğer narsisti tamamen bırakmanız gerekiyor gibi görünürse bu kolay değil ve profesyonel yardıma ihtiyacınız olacak. Çünkü narsist, özellikle de habis narsist, sizi pasif ve yardıma muhtaç birine dönüştürmek için türlü türlü hilelere başvurur. Kurbanını sürekli bir kafa karışıklığı, duygusal enkaz ve korku içinde yaşamaya programlar.

Bir narsistin değişmesi imkansız olmasa bile oldukça olasılık dışıdır. Böyle bir insanla toksik bir ilişkiden ıktıysanız, ne kadar ısrar ederse ya da ağlarsa ağlasın, onunla yeniden ilişkiye başlamayın. Zira böyle birine vereceğiniz bir hafta, aylarınızın ve yıllarınızın boşa gitmesine neden olabilir.

Eğer bu bölümü okuyan ve bu şansı çoktan vermiş biriyseniz, bu yanıştan hemen dönmenizi şiddetle tavsiye ederim.

Narsisti Affetmek Neden Her Zaman Geri Teper?

Narsist istismar deneyiminiz varsa, zihniniz ve kalbiniz darmadağın ve karmakarışıktır.

Bu ilişki gerçek miydi?

Beni hiç umursadı mı?

Benim bir nemim var mıydı yoksa bunu kasten mi yaptı?

Yaptığım hiçbir şeyi takdir etmedi mi?

Bu bölümün sonunda bu soruları sizin için cevaplayacağım. Bir narsist ile birlikte olduysanız, karmakarışık, istismar edilmiş, kullanılmış ve kayıp hissedersiniz zira bu insan için bir şeyler yapmak için tüm zamanınızı ve enerjinizi harcadınız ama sonunda hiçbir değeriniz yokmuş gibi çöpe atıldınız. Ya da daha kötüsü hala ilişki içindesiniz ve bir embesil gibi onun tüm istek ve ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyorsunuz ve yetersiz, hüsrana uğramış, kaygılı, değersiz, alçalmış ve travmaya uğramış hissediyorsunuz. Belki de aklınızı kaybetmeye başladığınızı düşünmeye başladınız.

Kırılgan narsist biriyle ilişki, hergün küçük dozlarda fare zehiri içmek gibidir. Zaman içinde hastalanırsınız. Zehir çok ince tesir eder ve zamanla sağlıklı olmanın nasıl bir şey olduğunu unutursunuz.

Büyüklenmeci narsist ile ilişki ise zehirli bir lunapark trenine binmek gibidir. Yoğun bağ ve heyecan zamanlarını yüksek dozda zehir takip eder.

Hem büyüklenmeci hem de kırılgan narsist, travmatik bağlanma ve bilişsel uyumsuzluk yaratmada ustadırlar. Büyüklenmeci narsist daha hızlıdır, fazla zaman ve enerji harcamayı sevmez. Ama iki durumda da narsist ile sağlıklı bir ilişki yaşayamazsınız ve onları affetmek ya da bir kapanış vermek sizin için iyi olmaz.

Şimdi narsist birini neden affetmemeniz gerektiğine gelemim.

Birinci nedeni, size bir şekilde acı vermeye devam ediyor olmaları. Çok hızlı ve kolay affeden insanların hızlıca ve kolayca acı çekme riski de yüksektir. Araştırmalara göre hızlı affeden insanların ilişkide kötü davranışlara maruz kalmaları riski, ortalamaya göre iki kat fazla ve bu özellikle hastalıklı narsist biriyle ilişkide böyle.

Söylediklerimi bir kenara yazın. Hastalıklı narsisti affettiğinizde, her fırsatta sizi zehirlemeye, size zarar vermeye devam edecek. Bu da bizi ikinci nedene getiriyor. Bu tür bir zehirli davranış, narsistin doğasıdır. Narsisti affetmek, akvaryumdaki balığı yedi diye kediyi affetmek ve sonra yeni bir balık alıp kedinin bu balığı ilk fırsatta yememesini beklemek gibi bir şeydir. İhtiyaçlarını, size etkisini ve zararını düşünmeden dürtüsel bir şekilde karşılamak onun doğasıdır.

Narsistin neden olduğu zarar, istediği şeyi istediği zaman alma isteğinin bir yan ürünüdür. Narsist empati yoksunudur yani size zarar verdiği için kötü hissetmez. İsterseniz kedinizi balığı yememesi için eğitmeye çalışın ama sonra ilk fırsatta yerse şaşırmayın.

Kedide olduğu gibi narsist insan da suçluluk ve pişmanlık yoktur. Bu da bizi, narsisti affetmemeniz için üçüncü nedene getiriyor. Narsist hareketlerinin sonuçları konusunda kötü hissetmez, sorumluluk almaz. Bakın doğru şeyleri söyleyebilir, üzgün davranabilir ve hatta ağlayabilir ama rol yapıyordur. Eğer kötü hissederse, bunun sebebi yakalanmış olmasıdır. Yoksa ilk fırsatta aynısını yeniden yapar.

Bu nedenle affetmeden önce oturup, size daha önce aynen bu şekilde ya da çok benzer bir şekilde kaç kere acı verdiğini yazın. Narsist, sorumluluk aldı mı ya da sonuçları kabul etti mi ya da sizin iyileşmeniz için size yardımcı oldu mu diye kendinize sorun. Benim tahminim, tek yaptığı, davranışlarını haklı çıkarmak, olayı çevirmeye çalışmak, sizin

suçunuz gibi göstermeye çalışmak ya da sizin çok gülünç, kendine güvensiz, alingan, vs. olduğunuzu kanıtlamaya çalışmak oldu. Muhtemelen şöyle şeyler duydunuz:

“Sana üzgün olduğumu söyledim, daha ne istiyorsun? Senin için ne desem yeterli olmayacak.”

Ya da *“sen şunu şunu yapmasaydın ben de bunu yapmak zorunda kalmayacaktım.”*

Dördüncü neden, sizin onları affetmek için gösterdiğiniz çabayı size karşı bir silah olarak kullanacak olması. Narsist, yanlış yaptığı tamamen belli olan durumlarda bile, bir şekilde gerçekliği ve geçmişi saptırmayı başarır. Bu bazen bir konuşmada olur, bazen de birçok konuşmaya yayılır ama kısa süre içerisinde kendinizi suçlu hissetmeye, olanlarla ilgili hafızanızdan şüphe etmeye ve yeterince çaba harcamadığınıza inanmaya başlarsınız. Başka bir deyişle, narsist size gaslighting uygular ve kötü hisseden siz olursunuz. O ise yine temiz pak bir şekilde davranmaya devam eder.

Son sebep de, narsistin sizin affediciliğinizi, sizi kendi sapkın oyununa çekmek için kullanacak olması. Eğer bir narsist ile ilişkiden çıkmayı başarırsanız ve bazı cevaplar, rahatlama ve iyileşme arıyorsanız, bunları narsistte aramayın. Bu sizi yeniden oyuna çekmek için kullanılacaktır.

Unutmayın, siz pratik olarak bir uyuşturucu bağımlısısınız ve sizin için gelecek de, iyileşme de uyuşturucuda değil. Narsist sizin uyuşturucu krizi çektiğinizi görerek size uyuşturucunuzu verir. Yani size aşık olduğunuz kişiyi geçici olarak gösterir, tekrar birlikte ve bundan sonra sonsuza kadar mutlusunuz illüzyonu yaratır. Ama eğer başka kaynakları sömürmeye başladıysa ve bu ona yetiyorsa, bu fırsatı sizin canınızı daha fazla acıtmak ve sizi yalvartmak için kullanır.

Çoğu vakada narsist, sizin en kötü versiyonunuzu ortaya çıkarır ve siz, narsistin davranışlarını taklit edersiniz. Sorun şu ki, narsist bu berbat davranışlar nedeniyle zerre kötü hissetmezken, siz bunları yaptığı için kendinizi çok kötü hissedersiniz. Ve narsist bunu da aleyhinize kullanır. Bir anda onun yaptığı her şey unutulur ama sizin yaptığınız her şey problem olur.

Toksik ilişkiden sonra affetmek ve iyileşmek, içsel bir süreçtir. Narsisti bu sürece hiçbir şekilde dahil etmeyin. Eğer narsisti bu sürece dahil ederseniz, iyileşmek yerine daha kötüye gidersiniz. Aradığınız cevaplar, iyileşme ve affetme, narsist eski partnerinizde yok.

Şimdi olanları kafanızda işlemeye başlamanız için, bazı sorularınızı cevaplayayım.

Birinci soru, narsist sizi hiç sevdi mi sorusu. Hayır, narsist sizi hiç sevmedi. Sizinle olduğu ve sizi idealize ettiği bir dönem olabilir ama narsistin tek sevdiği, sizden alabilecekleriydi. Sizden alması gereken bir şey olmadığı zaman sizi hiç düşünmedi ve sizi sadece istediklerini almak için bir araç olarak gördü.

Akvaryumdaki süs balığı kedi için neyse, narsist için de siz osunuz. Balığı yakalamaya çalışırken eğlenmesini ve karnını doyurmasını takdir edebilir ama narsist sizi siz olduğunuz için ya da ilişkiye getirebilecekleriniz için takdir edip sevmez.

Narsist size, sizi sevdiğini söyleyebilir ama elinizin altındaki kanıtlara bakarsanız, sizi sevmediğini siz de görebilirsiniz.

Eğer habis narsist birisiyle beraber olmadıysanız, ilişkiniz tamamen kötü değildi. Harika zamanlar da geçirdiniz ve bu ilişkiye o kadar çok yatırım yaptınız ki, ilişkiyi bırakıp gitmek istemiyorsunuz ya da bırakıp gittiğinizde şiddetli bir şekilde bu ilişkinin yoksunluğunu çekiyorsunuz.

Affetmek ve geçmişi geride bırakarak hayatınıza onsuz ya da onunla devam etmek istiyor olabilirsiniz. Ama bir narsist ile gerçekçi beklentiler içinde olmalısınız ve onu affederseniz, bunu tekrar tekrar yapacağınızı bilmelisiniz. İyileşme ve affetme sürecini içsel olarak yapmaya özen gösterin.

Affetmek, oldukça yanlış anlaşılan bir kelime. Affetmek deyince çoğu insanın aklına, karşınızdakinin yaptığı şeyin problem olmadığını ima etmek geliyor. Ama affetmek, yanlış bir şeyi doğru bir şeye dönüştürmez ve sizin affettiğiniz insanla yeniden ilişkide olmanızı da gerektirmez.

Affetmek, affettiğiniz kişinin affedilmeyi hak ettiği anlamına gelmez. Affetmek, sizin huzuru, affettiğiniz kişiden ve zehrinden kopmayı ve onu geride bırakarak mutlu olmayı hak ettiğiniz anlamına gelir. Ama zehirli, kişilik bozukluğuna sahip bir insanı asla ama asla iyileşme sürecine dahil etmeyin ve onlara sizi zehirlemeye devam etme fırsatı vermeyin.

Narsistin Sizi Yeniden Elde Etmek İçin Kullanacağı Taktikler

Narsist ile ilişkiniz bittikten sonra her iletişiminiz, narsist tarafından size umut vermek, kafanızı karıştırmak, sizi suçlamak, utandırmak ve manipüle etmek için bir fırsat olarak kullanılır. Narsist sizi yeniden istemiyor olsa bile, sırf sizin zihinsel ve duygusal enerjinizi sömürmek için sizi zehirli ilişki döngüsüne çekmeye çalışır. Bu nedenle narsist sizi terk etmiş olsa bile, kapıda bir aralık bırakır ve sizi sömürmeye ihtiyacı olursa size ulaşabileceğini bilmek ister.

Narsist onun hilelerine ve taktiklerine karşı ne kadar zayıf olduğunuzu bilir. Narsist sizi vurup yere sermek ve sonra da üstünüze çöküp kanınızı emebilmek için hangi zayıflıklarınızı nasıl kullanacağını çok iyi bilir.

Bu nedenle sağlıklı bir ilişki istiyorsanız, iyileşmek istiyorsanız ve hayatınıza devam etmek istiyorsanız, narsiste karşı tüm kapıları, pencereleri ve bacaları kapamanız lazım. Burada çok keskin bir iletişimi kes uygulamalısınız. Sadece sizin ona ulaşmamanız yetmez, onun da size ulaşmaması lazım.

Ondan gelen mesajları, aramaları ve hediyeleri asla cevaplamayın. Onu tüm sosyal medyada ve iletişim araçlarında engelleyin. Sahte hiçbir hesaba cevap vermeyin ve sahte hesaplar sizi eklerse bu hesapları hemen engelleyin. Ne olursa olsun, ailesinden biri ölse ya da kendisi ölüm döşeğinde bile olsa ona ulaşmayın. Onunla karşılaşma ihtimalinizi azaltmak için onun sevdiği ya da sıklıkla gittiği mekanlardan uzak durun. Eğer yanlışlıkla karşılaşırsanız yolunuzu değiştirin.

Narsist ile iletişimi kesmek, uyuşturucuyu kesmek gibi katı olmalıdır. Zira en ufak dozlarda bile alırsanız, zehirli döngüye takılı kalırsınız ve bağımlılıktan asla kurtulamazsınız.

Hayatında narsist ilişki görmemiş biri bu önlemleri aşırı veya çocukla bulabilir ama inanın aşırı falan değiller. Böyle davranmak, yeniden o zehirli döngüye girme ihtimalini sıfıra indirmek için tek yöntem.

İletişimi Kes Kuralını uygulamak özellikle başlarda zordur. Çok fazla irade ve kendini tutmayı gerektirir. Özellikle başlarda, uyuşturucuyu bırakan insanlardaki gibi bir yoksunluk sendromu hissedersiniz. Bazı durumlarda ise iletişimi kesmek mümkün değildir zira narsist ile ortak çocuklarınız vardır ya da aynı işte çalışıyorsunuzdur. Ama bu bölümde iletişimi kesebileceklerle hitap ediyorum. Narsist sizin iletişimi kes kuralı uygulamanızı aşmak için çeşit çeşit taktik kullanabilir. Bunlardan en yaygın on tanesine bakacağız.

Eğer onu her yerden engellemediyseniz, “sadece merak ettim” mesajı ya da telefonu alma ihtimaliniz çok yüksek. Sadece ne yaptığınızı merak ediyorum bahanesiyle size ulaşır ve bu oldukça masum görünür. Ama eğer karşınızdaki bir narsist ise, cevap vermeyin ya da daha iyisi hem cevap vermeyin hem de numarasını engelleyin. Eğer e-posta atıyorsa, e-postasını çöpe, e-posta adresini de spam e-postalar arasına atın. Ayrıldıktan sonra narsistin size attığı mesajı okumayın.

Bir başka taktik de, sizin yardım etme ihtiyacınızı aleyhinize kullanmaya yönelik, sizin daha önceden verdiğiniz bir sözü hatırlatma mesajıdır. Narsist, “birbirimize biraz mesafe tanıyacaktık ama şu konuda yardımına ihtiyacım var. Söz çok kısa bir şey.” gibi bir mesaj atabilir. Ya da sahte bir endişe ile yazabilir örneğin sizi rüyasında kötü görmüş olabilir. Sizi manipüle ederek almış olduğu bir söz bile olsa, bu sözü size hatırlatıp sizin sözünün eri biri olmanıza oynayabilir. Bunu yaparken sizi çaktırmadan utandırmaya, zorunda hissettirmeye çalışabilir. Bu tür mesajlara vereceğiniz en küçük cevap, size hissettirmeye çalıştığı suçluluk duygusuna karşı savunma cevabı olsa bile, onu size daha fazla ulaşması için teşvik eder. Bunlara da asla cevap vermeyin ve henüz yapmadıysanız narsisti tamamen engelleyin.

Narsist birden biri sizin sosyal medya gönderilerinizi beğenmeye ya da gönderilere yorum yapmaya başlayabilir. Burada amaç sizin dikkatinizi çekmek ve sizin onu unutmanıza veya geçmişte bırakmanıza izin vermemektir. Bunun yanı sıra sizin onun peşine düşmeniz için, size yönelik olduğu belli olan sosyal medya gönderileri koyabilir. Bunlarda da amaç sizi hala bağlı ve bağımlı tutmak.

Bir başka taktik de, neden olgun insanlar gibi arkadaş kalamıyoruz diye yakınmaktır. Narsist eski partneriniz ile arkadaş kalmaya kalkmayın. Hem onunla iletişimi tamamen kesin hem de daha çok dışarı çıkın, aileniz ve arkadaşlarınız ile buluşun.

Narsist size ufak hediyeler, özel gün mesajları, vs. göndermeye başlayabilir. Burada da amaç hem onu unutmanızı önlemek hem de sizi hala düşündüğünü size göstermektir. Buna tepki verirseniz, tepki pozitif de olsa negatif de olsa ilgi ve dikkatinizi almak ona yeterlidir. Unutmayın ki narsist, sizi hiç istemese bile yedekte tutmak ister ya da sizi yedekte tutmak bile istemese dahi sizin ondan sonra mutsuz olmanızı isteyebilir.

Narsistin bir başka taktiği de, arkadaşlarınız ya da aileniz ile iletişime geçmektir. Bütün bunlar işe yaramazsa narsist sizi ikna etmeye ve hatta yalvarmaya başlayabilir. Sizi ne kadar özlediğini, siz olmadan yaşayamayacağını, sizin onun ruh ikizi olduğunuzu söyleyebilir. Sizden en azından son bir kapanış buluşması isteyebilir. Ama genellikle bu son kapanış buluşmasına bir kere evet dersanız, bu kapanış buluşması isteğinin sonu gelmez.

Bundan başka narsist, sizin sık gittiğiniz yerlere, olabileceği en iyi görünümü ile gidebilir. Sizin ilginizi çekmeye, sizi bir köşeye çekmeye çalışabilir. Size tüm o yaşadığınız güzel günleri hatırlatmaya çalışabilir. En karizmatik ve en eğlenceli halini takınarak, onda sevdiğini her şeyi size hatırlatmaya çalışabilir.

Bu tür “pozitif” tekniklerden başka narsist sizi tehdit de edebilir, özellikle de kendine zarar verme ile tehdit edebilir. Size ya da sizin imajınıza zarar verme ile tehdit edebilir. Vermek istedikleri mesaj, bundan sonra olacakların tamamen sizin suçunuz olduğudur.

Eski partneriniz sizi kendisine zarar vermekle tehdit ederse ya da intihar ettim gel kurtar gibi bir mesaj atarsa, kendisi ile direkt irtibata geçmeyin. Bunun yerine kendisine

ambulans gönderin. Bundan sonra onu hastanede ziyaret etmeyin ve nasıl olduğunu sormak için aramayın.

Son olarak da narsist size değiştiğine, terapi gördüğüne dair çok büyük sözler verebilir. Bu genelde çaresizlikten başvurduğu son taktiktir. Siz onu engellemiş ve onun diğer çabalarına kesinlikle tepki vermemişsinizdir. Aptal olmayın ve gerçekten değişme niyetinde olduğuna inanmayın.

Eğer narsiste bir şans daha vererseniz, çok ama çok büyük bir ihtimalle bir yerde çöpe atılacaksınız (belki de yine çöpe atılacaksınız). Bakın bir narsist kendine has bir şekilde sizi gerçekten seviyor olabilir (ki bu şüpheli) ama siz neden narsist ile zehirli, ızdıraplı ve gerçekten berbat bir ilişkiye girerek kendinizi cezalandıracak hatta büyük ihtimalle hayatınızı mahvedeceksiniz?